



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



JPictures

Juli - Augustus - September 2012

Canter's

Brood- en Banketbakkerij

Vorselaar
Heikant 9

014/50.0264

BTW: 432.050.773

Grubbendank
Leopoldstraat 37

014/511.74
Fax: 014/50.20.26

KBC: 404-9063601-32

Pulderbos
Dorp 36a

03/469.03.71

HRT 058.483



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

Voorwoord -----	4
Activiteitenkalender -----	4
Wist je dat? -----	5
Loopkalender en criterium 2012 ---	6
Familienieuws -----	6
Op zoek naar Eric Glassée -----	7
Uitslagen -----	10
Cho Oyu -----	13
Mont Ventoux -----	16
Ronde van België -----	18
Wedstrijdinfo augustus -----	22
Wedstrijdinfo september -----	23
Wedstrijdinfo oktober -----	24
Wedstrijdinfo november -----	24
Uit de pers geknipt -----	25
Journalist volgt Ronde -----	26
Contactpersonen en gegevens -----	27
Lidmaatschap -----	27
Verhuisd? -----	27



Voorwoord

Elke Kasteelloper weet ondertussen dat onze 3de Marathon op 16 september wordt gelopen, en dat we daarvoor veel helpers nodig hebben. Ik wilde er niet langer over (zagen) en koos derhalve een ander onderwerp: "la Crève Coeur" in Morzine. Als "aanloop" naar onze week fietsen in de Alpen kon dat tellen: een hoogteverschil van 1000 m over slechts 4,5 km, met start om 9u30 in Morzine. Ultraloper Paul Beckers was als snelste weg, maar werd evensnel overspoeld door de echte berglopers. Na enkele steile asfaltstroken ging het over 200 m glibberig grasland naar de beboste berg. De regen van de voorbije nacht maakte lopen quasi onmogelijk en zich staande houden alleen al vroeg veel extra energie en concentratie. Bij gebrek aan onze specifieke bergloop-schoenen moesten we ons behelpen

met onze gewone loopschoenen, een wereld van verschil. Het slechte pad bezaaid met stukken rots en modder was zo mogelijk nog lastiger. De meesten stapten omhoog: rug gekromd, met de handen steunend op de dijen om meer kracht te zetten. Na een behoedzame start passeerde ik regelmatig andere lopers en remonteerde ik halverwege ook Paul. Buiten het bos was het weggetje door de alpenweiden te belopen. Met volledig verzuurde spieren beginnen lopen is ook niet evident. Tenslotte nog 250 m fel stijgen om te eindigen aan een schuilhut van een herder. Bij de afdaling naar Morzine bemerkte ik op de loopstrook halverwege de bevoorradingspost waar Stijn, Paul en ikzelf genoten van warme thee, fruit en koeken. Tijdens de koers had ik dit zelfs niet gezien,

waarschijnlijk was het toen al zwart voor de ogen. De winnaar was lid van de Franse nationale bergloopploeg. Stijn werd 11de in 49 min, ikzelf 2de master 60+ in 58 min en Paul 2de master 50+ in 1u 00 min. "Het verdriet van de bergloper" is op deze wedstrijd wel zeer toepasselijk.



Hierbij een foto van het podium van het BK berglopen in Malmédy: René met zijn gouden medaille.



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.

Wist je dat.

Ronde van België. In Ganshoren liepen de Kasteellopers als ploeg en na 1002,4 km naar de **overwinning** in de Ronde van België.

De Schakel 2012. De laatste zondag van augustus vind in onze contreien de fietshappening "de Schakel" plaats. We zijn nog op zoek naar enkele mensen die willen helpen aan de bevoorradings 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.** 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.

Er zijn **reeds 20 lopers ingeschreven voor onze marathon.** Ook voor de andere afstanden kan je vooraf inschrijven via onze website **www.kasteellopers.be.**

In **Deurne (NL) won Rudy de Pauw** de 15 km in de reeks 65+ in een fraaie 1u07'33".

In **Urmond (NL)** toonde een herop-tredende **Gunter Geens** zijn klasse door de 10 km te winnen in 33'37".

Uitslagen, foto's en weetjes doorsturen naar **paul.denolf@kasteellopers.be.**

In **Wechelderzande won Maarten Van der Donck** op overtuigende wijze de 12 km in 42'31".

Vrijdag 25 mei **won Maarten Van der Donck de Engstraat jogging** in 57'44".

Nog op 25 mei werden in Booischot **Stijn en René Jacobs provinciaal kampioen steeple.** Stijn in de categorie 35+, René in de reeks 60+.

Zaterdag 2 juni in het **Belgisch Kampioenschap Berglopen in Malmedy** verlengde bergkoning **René Jacobs zijn titel** in de reeks 60+. Zoon **Stijn** werd **3e** in de jongste masterreeks en dochter **Nele** viel net naast het podium en werd **4e** bij de senioren dames. **Tom van Gestel** kwam in zijn eerste kampioenschap goed voor de dag met de **6e plaats bij de seniors en een 9e algemeen.**

André Verlinden maakte bij de Kardinaalsjogging in eigen dorp zijn **come back** na een lange revalidatie.

Na een voorjaar vol blessureleed heeft **Rudy de Pauw** de competitie met succes hervat. Op het Belgisch Pistekampioenschap te Beveren behaalde hij **zilver op de 1500, brons op de 800 en de 200 meter.** Tevens bracht hij zijn **clubrecord op de 800 meter** tot 2'56".

Dat hij terug op niveau presteert bewees hij op 5 juli door zijn **1000 meter tijd** met 3" terug te brengen naar **3'46"**. Rudy gaf nog mee dat hij **6 dagen per week traint** op schema's van Peter Wagemans en dus voornamelijk op de piste. Voorbeeldschema: 9 x 200 meter in 42", 4 x 1000 meter in 4'05", enz.

Rudy is op recordjacht. Op vrijdag 7 juli verbeterde hij het **record op de 600 meter**, weerom in Beveren, nu voor de Antwerpse Vriendenclubs. Zijn tijd **2'03"**.

Op de Belgische pistekampioenschappen voor masters in Beveren veroverde **Stijn Jacobs 2 medailles** in de cate-

gorie 35+. Op de 400 meter horden eindigde hij 3e, op de 3000 meter steeple werd hij 2e.

De **nieuwe clubkledij** is geleverd. Wie iets bestelde, kan dit afhalen bij **Mia Nuyts, Veldstraat 9.** Best eerst contact opnemen via armandcelis@hotmail.com of 014 500796.

Op zondag 8 juli werd in Morzine de **13e Crève-coeur** gelopen. **Stijn Jacobs** werd 11e (7e in zijn categorie) in 49'23". **René Jacobs** werd 32e (**2e in zijn categorie**) in 58'42".

De moeilijkheidsgraad van deze bergloop kun je bekijken op youtube. Onder 'crève coeur 2011' bekijk je een 4 minuten durend filmpje.

2 kasteellopersploegen gingen met elkaar de strijd aan in de **aflossingsmarathon van Rijkevorsel.**

Josée Bertels, Erwin Coopmans, Marc Van Tendeloo, Nele Jacobs, Robin Leysen en Marc Van Loock eindigden 7e en waren enkele minuten sneller dan Monik Van Loock, Luc Van Doninck, André Verlinden en Herman De Sobrie (10e). Na afloop brak er een onweer los zodat de prijsuitreiking werd afgeblazen.

Op 21 juli namen 4 leden deel aan de **l'Ardenaise**, een natuurloop in Louette-Saint-Pierre over een zwaar parcours van 23 km. **Stijn Jacobs werd 10e (1u30'), René Jacobs 242e (2u00'), Robin Leysen 429e (2u18') en Nele Jacobs 447e (2u20').**

Tijdens de **LU 2 uur van Herentals waren er veel Kasteellopers.** Onze opvallende kleuren waren goed zichtbaar. De uitslagen vermelden we in het volgende ledenblad. We kunnen al wel melden dat de **familie Jacobs** voor de 3e maal de **estafetteloop voor familieploegen won.**

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.

Ondertussen zijn er al 8 joggings van onze loopkalender achter de rug. Volgende leden verschenen daarbij minstens 2 keer in clubkledij aan de start:

8 deelnames: Josée Bertels en Marc Van Tendeloo

7 deelnames: Nele Jacobs

6 deelnames: Robin Leysen, Marc Van Loock, Luc Van Doninck, Monik Van Loock, Herman De Sobrie

5 deelnames: Chris Van Loock, Guy Vancampenhout, Stijn Jacobs

4 deelnames: René Jacobs

3 deelnames: Eddy Van de Pol

2 deelnames: André Verlinden, Roel Jacobs, Louis Hufkens, Luc Mols, Anneleen Geluykens, Eric Glassée, Mirande Jansens, Garry Op de Beeck, André Nelis, An Van de Water, Jos Bouly, Ferre Geerts

De komende wedstrijden zijn in Gierle (4/8), Lichaart (24/8), Wortel (31/8) en Nijlen (30/9). De 100 km van Hulshout op 19 augustus gaat niet door. Meer info over deze joggings vind u bij 'wedstrijdinfo' verder in dit blad.



Dwars door de

Familienieuws.

Op 8 juni overleed in Grobbendonk August Geerts, de vader van Ferre Geerts. We wensen Ferre en zijn familie alle sterkte!

Op zoek naar Eric Glassée.

Eric behoort tot bekende lopersfamilie Glassée uit Nijlen. Zij zijn de drijvende krachten achter de Nijlense atletiekclub en ook binnen AC Herentals zijn ze zeer actief. Eric zelf realiseerde knappe tijden op o.a. 10 mijl en halve marathon. Hij woont in Bouwel en is ondertussen al enkele jaren lid van de Kastellopers. 3 keer nam hij deel aan de Ronde van België en 2 keer aan de Juracime.

Stel jezelf eens voor.

Ik ben getrouwd met Martine Auwers en vader van 3 kinderen (Dorien, Sven en Anke). Ik ben reeds 33 jaar actief als loper en bovendien al meer dan 20 jaar actief als trainer. De laatste 6 jaar doe ik ook de opwarming van de benjamins op de crossen.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Sterkste: sociaal, altijd bereid een handje toe te steken.

Zwakste: de tijd die ik in mijn hobby steek zorgt er regelmatig voor dat ik mijn werk in mijn gezin soms verwaarloos.

Wat is je lievelingsgerecht en -drank?

Ik drink graag witte martini en blonde bieren en wat betreft eten lust ik veel, wat dan ook te zien is.

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

Stoppen met werken zodat ik eindelijk de zorg voor mijn familie kan combineren met mijn engagement als loper (trainer, helper).

Welke andere hobby's heb je?

Mijn kinderen steunen in hun sport (Dorien in trampoline en Sven en Anke als voetballers).

Wie zijn je idolen?

Ik heb geen echte idolen.

Wie of wat haat je?

Ondanks dat ik van beestjes houd, haat ik het om ze in huis te hebben voor het werk dat je erin moet steken en de geur die ze toch altijd achterlaten.

Welke muziek hoor je het liefst?

Ik hoor graag alles maar genoeg afwisseling.



JPictures

Welk zijn je lievelingskleur en –dier?

Mijn lievelingskleur is roze (zonder dat je daarbij rare gedachten moet hebben) en mijn lievelingsdier is een varken omdat het bij ons in de familie een running gag is om mij met dat dier te vergelijken.

Van welke sport heb je een afkeer?

Van geen enkele alhoewel ik wel vind dat voetbal zwaar overroepen wordt, zowel met aandacht in de pers als met verloning voor prestaties (ook op lager niveau). Ook is het spijtig dat vrouwen niet geapprecieerd worden in vele sporten, zoals voetbal.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Grimm en al die andere spannende series waar ik toch bij in slaap val.

Met wie zou je graag eens een avondje op stap gaan?

Hale Berry lijkt mij wel een lekker stootje.

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Een zeil zodat ik toch droog kan gaan slapen.

**Waar ga je het liefst op vakantie?**

Tsjechië omdat het mooie wandelingen combineert met het aan schappelijke prijzen genieten van zowel eten als drinken.

Wat zijn tot nu toe de mooiste dagen van je leven? Mijn huwelijk en de geboorte van mijn kinderen. (cliché he)**Welk zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?**

In slaap gevallen achter het stuur op 800 km van huis (en 100 km van de vakantiebestemming).

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Sociaal, behulpzaam, sportief, bon vivant en gelukkig.

Hoe vaak en hoeveel train je?

Dat durf ik eigenlijk niet zeggen want ondanks mijn

behoorlijk niveau komt er van trainen eigenlijk weinig in huis en leef ik meer van wedstrijd naar wedstrijd met bijna geen training tussentussen. Het aantal keren dat ik dit jaar meer dan 2 maal op een week getraind heb, zijn op een hand te tellen.

Wat is je favoriete loopafstand? 10 mijl.**Heb je een looptip voor de andere leden?**

Ga een keer buiten je patroon. Ondanks dat ik al meer dan 33 jaar loop, zijn mijn mooiste loopmomenten die van de ronde van België en de Juracime in Zwitserland. Het zijn beiden wedstrijden die moeilijk lijken maar die voor iedereen haalbaar zijn

en die achteraf een enorme voldoening geven voor wat je daar gepresteerd hebt.

Kan je een loopanedote vertellen?

Ik zal nooit vergeten op welke manier ik mijn besttijd op 10 mijl heb neergezet. Ik stond samen met een collega aan de start met het doel om onder 56 te geraken. Na 500 meter zaten we 10 meter van de kopgroep en we beslisten om niet mee te gaan. Ik meld hem dat ik wel het tempo zal lopen en dat hij moet schuilen. In de eerste 4 km rapen wij alle lossers van de kopgroep op zodat er 10 man in mijn spoor zit. Ik blijf het tempo bepalen en na 12 km zeg ik dat ze voor hun tijd moeten beginnen lopen. De enige die reageert is die waarvoor ik tempo maakte en bovendien zakte zelfs het tempo dus zet ik mij terug op het commando. Op 1 km van het einde zeg ik nogmaals dat ze moeten gaan en op dat moment breekt alles open en moet ik lossen. 300 meter verder gaat het wat bergaf en

begin ik iedereen terug in te lopen. Op 70 meter van de meet kom ik in het spoor van de eerste lopers van de groep. Ze kijken opzij en laten mij allebei gewoon voor. Die avond was ook goedkoop op de prijsuitreiking want verscheidene lopers hebben hun dankbaarheid betuigd.

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

Zoals reeds eerder gemeld moet iedereen eens de Ronde van België of de Juracime proberen.

Wat zijn je beste prestaties?

3000m: 9.34; 5000: 15.55; 10000: 34.07; 10 mijl: 55.08; halve marathon: 1u11.12; marathon: 2u56

Wat wil je nog bereiken?

Ik heb mijn beste tijd achter de rug maar wil toch nog eens onder het uur duiken op een 10 mijl.

Wat vind je van ons ledenblad?

Goed en nu zeker dat er zo'n tof en bescheiden persoon wordt voorgesteld.

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

Ik zou die euro's voor deelname aan wedstrijden weglaten en dat geld gebruiken voor groepsuitstappen.

Kies 1 van de 2.

bergop of bergaf: bergaf ben ik beter maar bergop geeft meer voldoening

tegenwind of meewind: tegenwind, dan kan ik mijn kracht gebruiken

zand of beton: beton

kort en snel of lang en traag: lang en snel maar je kan niet alles willen zeker

voetbal of wielrennen: wielrennen

spannende of losse broek: spannende, anders loop ik mijn benen open

muts of pet: pet want als ik een muts nodig heb is het te koud

douche of ligbad: ligbad

Leffe of Westmalle: maakt niet zoveel uit maar ik wil wel een blondje

Wil je nog iets kwijt? Ga er altijd vanuit dat het een hobby is en dat plezier primeert.



Tel: 014.51.21.40 Fax: 014.50.24.07
Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Za 6 mei 2012: Ochtendjogging Wortel

Josée Bertels
Hermans De Sobrie
Nele Jacobs
Stijn Jacobs
Chris Van Look
Marc Van Look
Monik Van Look
Marc Van Tendeloo

Vr 11 mei 2012: Dwars door Abdij Tongerlo

4,125 km (231 deelnemers):

2. Kristof Van Rooy	13'35"
27. Guy Vancampenhout	17'13"
88. Luc Van Doninck	21'51"
109. Robin Leysen	23'13"
177. Marc Van Look	26'30"
201. Chris Van Look	28'10"

8,2 km (228 deelnemers):

74. Marc Van Tendeloo	37'44"
153. Josée Bertels	43'44"

12 km (207 deelnemers):

4. Stijn Jacobs	43'39"
121. Rene Jacobs	57'15"
127. Herman De Sobrie	58'10"
158. Monik Van Look	1u01'18"
166. Nele Jacobs	1u03'29"



Vr 18 mei 2012: Averegetenjogging Hallaar

5,27 km (343 deelnemers):

142. Josée Bertels	26'40"
--------------------	--------

10,24 km (223 deelnemers):

121. André Nelis	49'01"
140. Marc Van Tendeloo	51'27"

15,21 km (126 deelnemers):

30. Erwin Coopmans	1u03'56"
--------------------	----------

Vr 25 mei 2012: Herenthout - Berlaar

6,5 km (97 deelnemers):

5. Erwin Coopmans	24'01"
29. Luc Van Doninck	32'10"
30. Josée Bertels	32'57"

14,3 km (281 deelnemers):

44. Ferre Geerts	59'34"
104. Jos Bouly	1u06'14"
152. Guy Vancampenhout	1u11'08"
175. Robin Leysen	1u14'22"
176. Herman De Sobrie	1u14'31"
204. Marc Van Tendeloo	1u17'25"
212. Monik Van Look	1u19'00"
217. Nele Jacobs	1u20'14"

Zo 17 juni 2012: Herentals - Tielen

6 km (79 deelnemers):

35. Luc Van Doninck	29'13"
64. Marc Van Look	37'23"

14,3 km (413 deelnemers):

18. Stijn Jacobs	53'14"
64. Erwin Coopmans	1u01'13"
66. Eddy Van De Pol	1u01'16"
85. Carl Weyers	1u02'57"
95. Anneleen Geluykens	1u03'57"
98. René Jacobs	1u04'03"
179. Guy Vancampenhout	1u09'32"
239. Nele Jacobs	1u13'53"
242. Robin Leysen	1u14'18"
266. Marc Van Tendeloo	1u16'02"
270. An Coopmans	1u16'23"
303. Josée Bertels	1u18'27"
324. Luc Mols	1u20'56"

Vr 22 juni 2012: Stratenloop Brecht

6,6 km (221 deelnemers):

195. Mirande Jansens	44'12"
----------------------	--------

9,9 km (526 deelnemers):

21. Tom Van Gestel	36'00"
32. Erwin Coopmans	37'09"
90. Eddy Van De Pol	41'04"
109. Dirk Covent	42'09"
329. André Verlinden	52'02"
491. Marc Van Look	1u02'33"

Vr 29 juni 2012: Kardinaalsjogging Vorselaar5 km (153 deelnemers):

2.	Kristof Van Rooy	17'08"
5.	Roel Jacobs	18'34"
21.	Eddy Van De Pol	20'28"
22.	Anneleen Geluykens	20'50"
23.	René Jacobs	21'12"
27.	Roel Stevens	21'40"
29.	Stefan Nuyts	21'50"
37.	Brecht Jacobs	22'47"
38.	Dries Jacobs	22'48"
51.	André Nelis	24'14"
52.	Luc Van Doninck	24'16"
70.	Herman Celis	26'28"
86.	Diana Nuyts	28'03"
89.	Linda Gijsemans	28'08"
121.	Lea Janssens	32'48"
123.	Mirande Janssens	33'15"
124.	Marc Van Look	33'18"
128.	Maria Van Soom	34'00"
143.	Chris Van Look	36'15"
144.	Chris Van Der Donck	36'15"
145.	Linda Van Oeckel	36'16"

10 km (112 deelnemers):

2.	Stijn Jacobs	35'44"
5.	Erwin Coopmans	38'07"
36.	Ann Van de Water	47'46"
37.	Guy Vancampenhout	47'47"

43.	Luc Mols	49'06"
51.	Dirk Covent	50'15"
77.	Josée Bertels	54'42"
78.	André Verlinden	55'05"
87.	Rudi Bleys	58'07"

15 km (59 deelnemers):

2.	Maarten Van Der Donck	53'35"
9.	Garry Op de Beeck	1u01'21"
11.	Dirk Vissers	1u01'57"
13.	Jozef Struyfs	1u05'55"
17.	Eric Glassee	1u06'17"
27.	Jos Bouly	1u11'00"
29.	Herman De Sobrie	1u11'16"
43.	Robin Leysen	1u16'36"
44.	Nele Jacobs	1u17'17"
49.	Monik Van Look	1u18'09"
53.	Marc Van Tendeloo	1u19'27"
55.	Jeff Laenen	1u22'37"
58.	Carine Dekkers	1u30'19"

Za 7 juli 2012: Marathon Rijkevorselmarathon (106 deelnemers):

104.	Louis Hufkens	4u55'37"
------	---------------	----------

estafette marathon (19 deelnemers):

7.	Kasteelopers 2	3u27'02"
10.	Kasteelopers 1	3u33'57"



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

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

K

A

P

S

A

L

O

N

“AN”



Enkel op afspraak

014/51.62.52

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**



Top Cho Oyu
Mt Everest op achtergrond

“De top” (8201m)

Rudi en Urbain bereiken de top van de Cho Oyu omstreeks 11.30 uur en nemen er enkele foto's. Temba die als enige van de drie hoogtsherpa's aanwezig was op het topplateau (8100 m), stelde aan Ludo en Peter voor om aan de afdaling te beginnen. We waren al redelijk laat en vermoedelijk was hij bezorgd om de vier Belgische klimmers veilig beneden te krijgen. Ludo zou nog hebben willen verder gaan. Voor de Peter was het vet van de soep
De afdaling werd ingezet.

De afdaling

Maandag 3/10

Rudi en Urbain kwamen tijdens de afdaling eerst terug bij Temba welke hen opwachtte. Kort daarna werd Peter ingehaald. Heel traag en moeizaam stapte Peter naar beneden; De leeflijn werd voor hem ingepikt.

Hij was te onverschillig en te gelaten om deze handeling zelf nog uit te voeren.

Rudi en Ludo zijn op eigen houtje afgedaald tot camp3.

Temba en Urbain hebben Peter begeleid tot in het camp3.

Toen het drietal omstreeks 18.00 uur toekwam in het kamp, vertrokken de twee snelle mannen al naar het lager camp2.

Het was in elk geval de bedoeling om slechts korte tijd nog op 7550m te blijven, het kamp af te breken en verder te zakken naar camp2.

Sherpa Mynmar die ziek was teruggekeerd, lag te rusten in één van de tenten, samen met Temba is Peter er gaan bij liggen. Om 20.45 uur ongeveer was de rusttijd over.

Peter kon niet geloven dat hij in die toestand nog verder zou moeten zakken. Er was heel wat overredingskracht nodig om hem in gang te zetten.

Hij herhaalde telkens maar dat hij onmogelijk verder kon en dat hij enkel wilde vertrekken als de sherpa's hem verzekerden dat ze hem veilig beneden zouden krijgen.

Gelet op de hoogte was het absoluut noodzakelijk om af te dalen. De twee sherpa's begeleidden hem naar beneden. De derde sherpa, Nima werd per radio verwittigd en is van het lagere camp2 terug omhoog gekomen.

Urbain is op eigen tempo gezakt naar camp2 en is er omstreeks 22.30 uur toegekomen waar hij werd opgewacht door Ludo en Rudi.

Peter was op zeker ogenblik in zo'n toestand dat hij aan de linkerkant ondersteund werd door sherpa Nima en doormiddel van een lange sling, werd verdergetrokken door Temba. Minimum elke honderd meter diende hij een rustpauze te nemen.

Pas omstreeks 00.30 uur kwamen zij in het camp2 toe.

Dinsdag 4/10

Om 09.00 uur ongeveer kwam er beweging in de tenten. De bedoeling van de ploeg was om verder af te dalen, camp1 op te breken en door te stappen naar ABCamp. Peter was nog in dezelfde toestand als de dag en avond voordien en zag het hoegenaamd niet zitten om verder af te dalen.

Het argument dat de yakdrijvers ons 's anderdaags kwamen oppikken sloeg volgens hem nergens op.

De rest van de deelnemers had het eveneens erg moeilijk en was traag in hun voorbereidingen.

Omstreeks 11.30 uur was het zo ver.

De drie sherpas moesten nog terugkeren naar camp3 om aldaar de tenten af te breken.

Rudi, Ludo en Urbain hielpen Peter verder met de afdaling. Peter die dat hoegenaamd niet zag zitten vroeg uitdrukkelijk om bij hem te blijven. Hij zegde zelfs dat hij zonder begelei-

“Dat hij langs het huis van de Lama gepasseerd was alwaar hij verder met de jeep naar ABCamp werd vervoerd ...”

In werkelijkheid is hij afgedaald met de hulp van de sherpa en werd hij tegemoet gekomen door de Lama (onze hulpkok) die hem eten bracht.

Onderaan killerslope zagen Urbain en Ludo, Peter nog afdalen.

Rudi was om 20.30 uur in ABCamp, Urbain en Ludo om 22.30 uur. Peter om 01.00 uur.

Allen werden hartelijk opgevangen door Etienne en Vincent.



ding niet beneden zou kunnen geraken. De ijscliff diende immers nog genomen te worden.

Rudi werd vooruit gestuurd om de Tibetaanse dragers welke camp1 zouden afbreken die dag, op te houden. Het ging met Peter van kwaad naar erger. De rustpauzes tussendoor werden steeds frequenter en langer. Bij wijlen was er heel wat overredingskracht nodig om hem het stappen terug te laten aanvaarten.

Rond 18.00 uur kwam het drietal toe in camp1, samen met de sherpas die hen zopas hadden ingehaald. Het kamp was inmiddels zo goed als ontmanteld.

Rudi was al aan het zakken in killer slope richting ABCamp.

Weer de discussie met Peter om door te gaan !

Na ongeveer een half uur en de nodige afspraken zijn Ludo en Urbain aan de verdere afdaling begonnen.

Peter werd opgevangen door de sherpa's.

Het is vanaf dat ogenblik dat Peter begon te beweren: “Langs de verkeerde kant van de berg naar beneden te zijn gebracht”.

Opbreken Advance basecamp

Woensdag 5/10

Veel tijd om te rusten werd ons niet gelaten. Het belgeklingel van de yaks deed ons al vroeg ontwaken. Binnen de kortste keren was men al met het afbreken van het kamp aan de gang.

Vandaag hebben we rendez-vous met de bewoonde wereld. Alle gerief wordt op de yaks geladen en met lichte bepakkingsstappen we richting middlecamp, een mars van 10 kilometer, om van daaruit met jeeps verder vervoerd te worden.

Tijdens het stappen werd het voor Peter en Etienne almaar moeilijker. Elke meter was er eentje te veel en de minste tegenstijging van een paar centimeter leek voor hen wel honderden meter. Op een gegeven ogenblik kwamen we bij een Chinese vrachtwagenbestuurder welke materiaal van een andere expeditie kwam opladen. Deze weigerde na herhaald aandringen om onze twee halve lijken een lift te geven.

Moeizaam ging de afdaling langs de gravel road verder tot op zeker ogenblik een Tibetaan met een brommerke langs kwam gereden.

Een deal werd gesloten en al gauw zaten Peter en Etienne achter op de brommer richting middlecamp.

Na een korte rustpauze gaat het verder met de jeeps richting Chinees basiscamp. Daar werd de beklimming geregistreerd en werden we uitgeschreven door de verbindingsofficier. Hier werd vervolgens beslist om met de jeeps door te reizen naar Nyalam.

Omstreeks 21.00 uur komen we er toe en wacht ons na lange tijd een heerlijke Chinese maaltijd en dito bed.

Terug in Nepal

Donderdag 6/10



Via Zangmu naar de grens en weer in ganzenpas de Friend-ships bridge over.

In Nepal is het wachten op de bus die ons verder naar Kathmandu brengt.

In Kathmandu worden we die avond hartelijk ontvangen door onze trekkers die ons amper herkennen. Samen met hen gaan we lekker uit eten.

Er wordt afscheid genomen van onze sherpa's en een afspraak gemaakt de volgende dag de expeditie officieel af te sluiten met een etentje in het International steak house.

Sherpa Temba zal er niet bij zijn omdat hij morgen al vertrekt naar een volgende expeditie.

Zaterdag 8/10

We hangen wat rond in Thamel, proberen wat op zoek te gaan naar geschikte souvenirs.

Maar het is allemaal te vermoeiend, vandaar dat we de meeste tijd door brengen in het Belgisch fritkot om onze verloren kilo's terug wat aan te zwengelen. We ontmoeten Hilde en Hugo die Katmandu goed kennen en ons wat wegwijs maken.

Zondag 9/10

We proberen onze culturele bagage nog wat te vergroten door naar de apentempel te gaan. Maar we voelden ons te vermoeid en hebben de andere culturele bezienswaardigheden links laten liggen voor een andere keer. De avonden brengen we op aanraden van de Piet, door in Sam's Bar.

Naar huis

Woensdag 12/10

We worden bijzonder goed door onze vrouwkenners ontvangen en zonder dat we het beseffen naar De Mixx geloodst, waar een afvaardiging van de Bergstijgers Kempen ons staat op te wachten met de nodige glaasjes cava. Het was een warm thuis komen.

Het duurde nog wel enige tijd eer de traagheid van de bergen uit ons lichaam verdwenen was. Maar het was wel een bijzondere ingrijpende ervaring. We zijn als vrienden vertrokken en als vrienden terug thuis gekomen.



Een Marathon op de "Mont-Ventoux".

Van bij de eerste ontmoeting met de Mont-Ventoux heb ik de "Ventoux Microbe" te pakken. Reeds twee maal heb ik één zijde van deze "Reus" al lopend beklommen. In 2009 op 16 mei ben ik samen met de Sporters voor Artsen Zonder Grenzen via "Sault" de berg op gelopen, 26 km klimmen, wel de minst steile kant maar de extra 5 km in de felle zon maakten het de lopers enorm zwaar. Nooit meer dacht ik !!

Een jaar later, 19 juni 2010 stond ik terug aan de voet van de Reus! Nu aan de "Malaucène" zijde samen met sportieve mensen van mijn werk Ecohuis, 21 km klimmen vanaf de eerste meter. Kil en winderig, met niets te vergelijken. Vanaf "Chalet Leonard" de mistral trotserend tot op de top. Genieten AMAAII, "nu hou ik het voor bekeken" heb ik meer dan eens gezegd.

Toch na een sabbatjaar sloeg de "Ventoux Microbe" weer toe, zoals de eerste keer bracht ook nu een "Goed Doel" de wagen weer aan 't rollen. Onze inspanning zou voor "MS liga Vlaanderen" kunnen worden gesponsord. Op 2 juni 2012, het vorige leed reeds vergeten, sta ik met 4 lopers en 11 fietsers in Bedoin klaar aan de zwaarste kant om de "Reus van de Provence" lopend te veroveren. De bevoorrading wordt besproken, de nodige dranken worden in de volgauto's geladen, enkelen hebben hun eigen wondermiddel bij, altijd goed voor de moraal. Aan deze "Teen" van de Mont-Ventoux groeit het besef dat het zweten en afzien geblazen is, de top in al zijn glorie torent hoog boven alles uit, de "Mythische Naald" staat te blaken in de zon, de aankomst al zien liggen bij 't vertrek het doet iets met ne mens.

De 5 lopers maken zich op, nog een foto met het doelwit op de achtergrond en pal 10 uur wordt het startschot gegeven. Een uur later is het de beurt aan de fietsers. Vanaf het vertrek is het ieder voor zich en god voor ons allen. Nu is het kwestie van het juiste ritme te vinden, de eerste 3 km zijn relatief vlak en de zon is al flink van de partij.

Na een haarscherpe bocht in het bos begint het echte werk "Les Sept Virages" (de 7 bochten) +/- 10 km vechtend tegen de berg, het stijgingspercentage continu tussen 9% en 10%. Gelukkig zijn de gevreesde vliegen niet van de partij. De eerste fietser komt de lopers voorbij. 15,5km zijn afgelegd, Chalet Renard is in de verte te zien, het aangereikte water wordt over het geteisterde hoofd gegoten, nog wat cola gedronken om de suikerreserve terug wat aan te vullen. De rondrijdende bevoorradingsposten reiken nog wat gellekes aan, deze vliegende brigades leveren uitstekend werk, zowel aan de eerste als aan de laatste wordt de nodige drank bezorgd (enkele deelnemers zitten in de bezemwagen, een mokerslag van de berg geïncasseerd).

Nog 6 km, het moeilijkste nog voor de boeg, wat was er ook weer gezegd "opgeven is geen optie". De zon is nu geen bondgenoot meer, wel een extra vijand. De eerste bocht voorbij zie je de top, het maanland-

schap in vol ornaat. Hier lijkt de aankomst zo dicht bij maar gelijk ook nog zo ver af, even voelt het of ik flanelen benen heb.

In deze zone is het Tom Simpson te veel geworden, wanneer ik zijn monument voorbij loop is het nog dik 1,3 km en 11% stijgingsgraad. Hier wenkt de eindstreep en kan ik de jongens aanmoedigingen horen roepen. De adrenaline doet zijn werk, nog 200m te gaan en nog een laatste bocht, een laatste krachtsinspanning en de Reus van de Povençe is overwonnen. De beloning: een eindeloos vergezicht. De eersten roepen de laatsten over de streep, iedereen feliciteert iedereen.

De tocht voor MS-Liga Vlaanderen is gelukt. Dit Goede Doel gaf ieder de nodige boost om door te zetten. 7 fietsers en 4 lopers halen de top van de 1912m hoge Mont-Ventoux.



Wat ik tegen niemand heb durven zeggen krijgt vorm. Ik voel mij alles in acht genomen nog goed, alhoewel deze tocht 3u26 afmattend bergop lopen was. De champagne ontkurkt vertel ik de jongens dat ik deze zware klim van 21.5km naar de top in omgekeerde richting ga "aflopen". Iedereen tracht mij op andere gedachten te brengen, tevergeefs. Na de heupgordel te hebben aangevuld met water en cola start ik "Down Hill".



Het zonovergoten vergezicht van deze pracht "Kale Berg" doet enigszins de spierpijn vergeten. De fietsers en de busjes welke mij voorbij komen, brengen een welgekomen afwisseling in het geconcentreerd lopen. Johan komt voorbij met de wagen en geeft nog wat water aan. In deze open woestijnvlakte brandt de zon ongenadig. Drinken en het hoofd koel houden met water is nodig. Mijn Hachimaki (hoofdband) houdt het vocht nog langer, dit heeft mij al ontelbare keren geholpen, ook nu weer.

In de verte doemt Chalet Renard terug op, nu beneden mij. Waar ik stilzwijgend een tweede keer de monumentale Tom Simpson ben voorbij gegaan, is het Ecohuis team luid roepend aan de Chalet mij tegemoet gekomen, "of het gaat?" is de vraag. Nu, als de benen zo blijven, is het doenbaar zeg ik. Er wordt een biertje aangereikt, na genipt te hebben van het "gerstenat" loop ik verder richting Bedoin.



Terug in het bos gekomen is het flink opletten voor de achter mij afdalende fiets "Kamikazes", met ware doodsverachting fietsen zij omlaag. Door al het bochtenwerk hebben zij onvoldoende zicht op de tegenliggers, laat staan op die eenzame "Down Hill" loper. De vloeiend schuin getrokken asfalt nodigt de fietsers uit om zich hier in de bochten te leggen. Voor mij als loper is dit de "hel". De voeten gaan telkens schuin opzij. Tijdens de klim bergop was het al moeilijk, nu is het telkens een foltering, iedere pas waarbij de schuin neerwaartse druk de voeten pijnigt.



Johan is ondertussen terug bij mij gekomen en bezorgt vers fris water als volleerd verzorger. Ecohuis fietsers

moedigen mij verder aan in 't afdalen. Zo komt Jo op een 6 tal km van Bedoin mij nog wat bevoorrading aanreiken, hij ziet dat het moeilijk gaat en besluit bij mij te blijven. Dit is een welgekomen afwisseling na de vele kilometers gespannen omlaag lopen doet het deugd enkele woorden te kunnen wisselen.

De laatste scherpe bocht genomen gaat het voelbaar minder hard omlaag, de bovenbenen doen pijn. Ook wegen de benen als lood maar het ergste is nu de temperatuur welke hier in de vallei is opgelopen tot 32°C. De beschutting van de bomen ben ik kwijt, gelukkig passeer ik een bron. Jo gaat zijn bidons, welke ik ondertussen ook al over mijn geteisterd hoofd heb leeg gegoten, terug bijvullen. Plots gaat een fietser vol in de remmen achter mij, niet helemaal helder hoor ik roepen "Hé Louis, wa doede gij hier". Opzij kijkend zie ik mijn goede vriend Rob Kuypers, beiden verrast mekaar hier tegen het lijf te lopen/fietsen.

Succes wensend meldt hij dat het nog maar 1,5 km is en hij verdwijnt pedalerend uit het zicht. De paar woorden gewisseld met Rob geven weer wat steun. De laatste km, de kerk van Bedoin badend in de zon komt langzaam dichterbij. In de verte zie ik Jef staan. Vechtend tegen de krampen in de bovenbenen loop ik in een roes de laatste meters.

Het is "Gelukt" niet alleen de "KALE BASTAARD" op te lopen maar 'k heb "de Reus" ook "Down Hill" klein gekregen. Hiervoor moet ik wel Jo van harte bedanken, zonder zijn hulp was het niet mogelijk geweest in deze hitte. 2uur 29 min. waren nodig "Down Hill".



Deze 2 x 21,5 km is goed voor een "marathon op de Mont-Ventoux". Een peulschil in vergelijking met wat MS Patienten moeten verduren. Daarom, steun deze actie met een vrije gift op het rechtstreeks nr. BE97 0000 0001 4649 van de "MS-Liga Vlaanderen VZW" met vermelding "Gift initiatief Ecohuis".

Zo ijveren wij om deze ziekte onder de aandacht te houden maar vooral om de MS-Liga aan de broodnodige euro's te helpen.

Sportieve Groeten
Louis Hufkens
Sporters .A.Z.G.

Ronde van België.

Door Eddy Van de Pol

Ik moet zeggen, ik had er al wel wat over gehoord en had er een beetje een dubbel gevoel bij: enerzijds leek het mij een uitdaging zo vier dagen achter elkaar een 100km als individu en 1000 km als team te lopen, anderzijds zo aflossingen van om beurt 1 km en dan weer kaartlezen of autorijden gedurende 2 km zag ik nu niet direct zo goed zitten.

Voor degenen die de Ronde van België niet kennen: dit is een estafetteloop van 1000 km gelopen door een team van 10 lopers welk dan weer onderverdeeld is in cellen die elk een aantal van de etappes (een 50-tal in zijn geheel) voor hun rekening nemen.

Nu goed, ik had die Ronde van België ergens geplaatst bij de projecten die ik misschien "ooit" wel eens zou doen. Tot op die vrijdag, ik zat nog iets te drinken na de Gijmeljogging toen ik een sms'je kreeg van Stijn met de mededeling dat ze nog een loper zochten en of dat misschien iets voor mij was? Even getwijfeld maar dan toch gebeld voor wat meer info. Bleek dat de deelnemers bij Stijn aan het vergaderen waren op dat moment, dus ik daar ook maar naar toe.

Daar aangekomen ontmoette ik een aantal bekende en minder bekende gezichten, maar eerlijk gezegd was de beslissing eigenlijk toen al genomen, ik zou het er dan toch maar op wagen.

Ik zou dus in een cel lopen met Paul Beckers en Eric Glasse. Paul kende ik wel (tenminste niet persoonlijk maar iemand met zo'n palmares kent elke loper wel), Eric kende ik niet maar als ik hoorde welke tijden hij liep wist ik al direct dat ik met twee goede lopers op stap ging, dus ik kon me inbeelden dat die wel met bepaalde verwachtingen aan de ronde zouden beginnen. Ik was op dat moment niet echt slecht bezig maar zo vier dagen achter elkaar is toch nog net even wat anders, nu goed, ik zou wel zien wat er zou volgen.

Eerst nog even op mijn werk een beetje verlof geregeld, dat kwam gelukkig snel in orde en voor de rest blijven trainen om de conditie te onderhouden.

Woensdag, daags voor de start van de Ronde was er nog de avondjogging in Wechelderzande, nog wel getwijfeld of het wel verstandig was om daar naar toe te gaan, maar ik loop daar graag, dus ik naar ginder met Guy Vancampenhout, me wel beperkt tot de 4km, je moet nu ook niet overdrijven, daarna naar huis want om 4u45 werd ik afgehaald

door Eric en Ludo Glasse. Ludo zou niet meelopen maar onze chauffeur zijn gedurende de ganse ronde, later zou blijken dat zo'n chauffeur van goudwaarde is. Nog eventjes in Vosselaar Paul gaan oppikken en dan konden we op weg naar Ieper. Onderweg werd er al danig gelachen en gegrold, dus qua sfeer kwam het wel in orde.

Ruim op tijd kwamen we in Ieper aan, wat later zagen we de wagen van de organisatie toekomen en nog even later zagen we onze collega's Kasteellopers de etappe winnen. Na nog even bijpraten was het eindelijk onze beurt.

Paul vertrok als eerste en toen hij afgelost moest worden waren de andere teams al niet meer te zien, al vlug was het mijn beurt en dus was de ronde nu echt wel begonnen. Aflossing na aflossing volgde en ik begon er gelijk al meer en meer goesting in te krijgen. De eerste etappe konden we dan ook winnend afsluiten. Volgende etappe bestond uit "rondjes" lopen, d.w.z. eerste ronde werd gelopen door twee lopers per team en dan volgden nog drie individuele rondjes. Paul en Eric namen de eerste beurt voor zich, ik loste hen af waarna zij ieder nog een ronde voor hun rekening namen, ook deze etappe konden we winnen. In de derde en laatste sessie waren de lopers van het college Saint – Guibert wel wat te snel voor ons, maar twee op drie was toch geen slecht begin en daarbij de Ronde is in de eerste plaats een gezellig gebeuren, iedereen wint wel graag, maar toch is er veel kameraadschap onder de teams. Op het einde van de derde etappe ontmoeten we de andere cel van de kasteellopers, en dan zit de eerste dag erop. Alvorens naar huis te rijden (de volgende keer dat we aan de beurt zijn vertrekken we in Nijlen, dus kunnen we gerust thuis gaan slapen), besluiten we nog iets te eten in Gistel. In de taverne blijkt dat je o.a. kan kiezen tussen spaghetti en "reuze spaghetti". Gekozen voor dat laatste, maar dat bleek inderdaad wel een hele hoop, maar niet getreurd die koolhydraten zouden de volgende dagen nog wel van pas komen.

Thuis kruip ik direct onder de wol en nu blijkt dat die opeenvolging van korte inspanningen toch zijn tol eist: ik slaap als een roos, veel te vlug gaat de wekker en na een stevig ontbijt staan even later mijn collega's voor de deur om naar ons volgend vertrekpunt in Nijlen te vertrekken. In Nijlen zijn er wegenwerken, maar de Glassees kennen uiteraard hun weg en we komen zonder problemen aan bij het vertrekpunt. Dat lukt niet zo goed voor enkele andere ploegen, de start wordt zelfs wat verlaat.

Blijkt ook dat de jongeren van het college zich wat vergalopperd hebben in hun jeugdig enthousiasme want er lopen er al enkelen bij die serieus aan het trekkebenen zijn. Dat zal de volgende dagen niet beteren, maar ze blijven wel doorzetten tot het einde en hiermee oogsten ze veel sympathie bij de andere deelnemers.

bak moeten, is het wel om vier sessies af te werken. Het lopen op de Ardeense hellingen valt al bij al nog mee, toch beginnen hier en daar enkele spieren en pezen wat tegen te pruttelen. We lopen niet slecht maar onze vrienden van SPT Wavre zijn beter maar dan blijkt dat de ronde niet enkel lopen is maar evenzeer goed kaartlezen. Het parcours



Terug naar de wedstrijd zelf, Paul vertrekt weer als eerste, hijzelf zegt dat hij versleten is door de vele jaren van intensieve training, maar daar valt helemaal niets van te merken, hij gaat er als een wervelwind vandoor, wij met de wagen voorop, even later zien we vanuit de tegenovergestelde richting de politie arriveren die nog een laatste team naar de startplaats begeleid. Zo zie je maar: de politie uw vriend. We lopen van Nijlen naar Heist-op-den-Berg. Van daaruit gaat het naar Averbode en de derde en laatste sessie brengt ons tot in Lummen. We winnen ze alle drie. Vanuit Lummen rijden we terug naar huis. Onderweg voel ik wel dat de inspanningen beginnen te wegen, maar al bij al voel ik me nog goed en ik maak de bedenking dat als ik de ronde zonder problemen kan uitlopen ik hem geslaagd kan noemen, al vijf etappes gewonnen, wat er nog bijkomt zullen we maar als bonus beschouwen.

Ook deze keer slaap ik zeer diep, maar als ik opsta voel ik wel dat ik niet helemaal gerecupereerd ben. We vertrekken voor een stevige trip naar de Ardennen, ik ben toch geen 100% gerust voor de twee volgende sessies, ik ben zeker geen kei in het berglopen en als we de tweede keer aan de

voor de lopers gaat een gans stuk over een "ravel" (tracé van een oude spoorweg, waar nu een soort dolomiet grind op ligt), de wagens moeten dan via alternatieve wegen de lopers opwachten op enkele kruispunten van deze "ravel" met de gewone wegen. Als we bij zo'n punt met de wagen staan te wachten, zien we de wagen én de loper van het andere team vanuit een andere richting aankomen. Ze overleggen even met ons over het te volgen parcours, ze vertrekken, maar daar komt onze man ook al aan. Daar het andere team enkele minuten vroeger vertrokken is (soms vertrekken de teams samen, soms wordt er vertrokken met als eerste het team dat laatst geklasseerd staat, en elke minuut later start het volgende team), winnen we deze etappe op een diefje. Goed zo gaat dat nu eenmaal. Over de twee volgende etappes herinner ik me eigenlijk maar één ding: ik voel de vermoeidheid meer en meer opkomen en ben heel blij op het einde van de derde. Ik zie nu al op tegen de vier van morgen maar goed dat is morgen pas en we kunnen eerst nog eens goed slapen en recupereren. Slapen doen we in Louette bij familie van René Jacobs. Enkel als we daar om een uur of drie toekomen blijkt daar alles donker

en iedereen te slapen. We kloppen en roepen wat en worden gelukkig gehoord door Luc van de andere cel (welke daar ook overnachten) en die opent voor ons de deur. Nog snel een deugddoende douche en dan onder zeil.

Ik slaap goed en 's morgens voel ik me buiten wat stramme spieren beter dan de dag tevoren.

Vandaag staan er dus vier etappes op ons programma en ik opper het idee dat het misschien niet slecht zou zijn om zeker kalm te beginnen. Mijn collega's vinden dat ook. Alleen is dat buiten de competitie mentaliteit van Paul gerekend, het vertrek is met alle teams samen en gaat steil bergop. Paul vertrekt weer zoals altijd (zoals hij zelf zegt, eens hij een "nummer" omheeft is ie gewoon niet meer te houden). Hij krijgt echter wel weerwerk maar laat zich uiteraard niet doen en als het tijd is voor de eerste aflossing loopt hij weer voorop. Eric lost Paul af en laat de achtervolger bijkomen met de bedoeling samen verder naar boven te lopen. Maar deze valt direct aan op het moment dat hij bij Eric komt, ja toen was het natuurlijk "oorlog". Van inhouden geen sprake meer,

lopen samen de eerste "dubbele", ik los af en zij nemen elk dan nog een ronde voor hun rekening. Het is spannend maar we verliezen met 6 seconden. Tja, you win some and you lose some.

De derde etappe is er een met apart vertrek, aangezien de kasteelloppers eerst staan vertrekken wij als laatste, het draait niet echt (toch wat kwistig omgesprongen met de krachten?). Het duurt dan ook echt lang voor we ook maar één team in het vizier krijgen, maar dan begint het stilaan toch beter en beter te draaien en uiteindelijk halen we alle teams bij behalve de sympathieke pilaarbijters, maar die waren wel voor ons vertrokken.

Bij de tijdsopname blijken we deze keer 12 seconden over te hebben. De pilaarbijters zijn wat teleurgesteld, wel spijtig voor hun en we grappen dat ze de volgende etappe cadeau krijgen. Die vierde en laatste van de dag begint met een forse klim van 5 km. We spreken af om dat eerste stuk om de 500m af te lossen i.p.v. om de km zoals we altijd gedaan hadden.

Opnieuw is er een gespreid vertrek, van een trage start zoals enkele uren voorheen is geen sprake en



we lopen vol door en het duurt even maar beetje bij beetje lopen we uit en kunnen weer een etappe winnen.

Ondertussen is al wel duidelijk dat het voor het totaal klassement niet echt nodig is want de Kasteelloppers hebben ondertussen al een comfortabele voorsprong van enkele uren uitgebouwd.

Nu volgen weer "boucles" (rondjes). We nemen hetzelfde concept van de eerste dag: Paul en Eric

als we boven aankomen lopen we al in eerste positie, dat is ook nog zo wanneer we aankomen.

Al bij al heb ik het er vandaag beter vanaf gebracht dan ik gisteren had durven hopen, want toen begon ik het op het einde toch echt moeilijk te krijgen.

En ook krijg ik meer en meer bewondering voor Eric, want alhoewel hij duidelijk last heeft van zijn

achillespezen verbijt hij de pijn en doet onverdroten zijn aflossingen.

Terug naar Louette waar we nog snel een glaasje champagne mogen drinken van onze gastheren welke die dag een feest hadden.

Het mag wel want morgen staan er maar twee etappes op het programma en dan zit de ronde van België erop.

Wanneer we 's morgens wakker worden krijgen we nog spek en eieren voorgeschoteld door Eric en dat gaat er vlotjes in. Eigenlijk eet ik gans de ronde als een paard en daarbij drink ik nog heel wat cola en toch zal de weegschaal na de ronde 2kg minder aanduiden, nog maar een bewijs dat het toch wel intensief is.

De laatste dag vertrekken we in Tubize, dat gaat nog vrij aardig en ook nu komen we als eerste aan het eindpunt. Nu nog de laatste etappe richting Ganshoren. Is het nu de warmte, de vermoeidheid of omdat het einde in zicht is? Ik weet het niet maar het gaat nu heel moeizaam en ik ben blij als op een 2km voor het eindpunt de andere kasteellopers ons staan op te wachten en samen lopen we al joggend richting eindpunt, de sfeer is al uitgelaten en al bij al ziet iedereen er nog goed uit.

We komen aan in Ganshoren, hoe zeg je dat: moe maar voldaan.

Het is prachtig weer, we zetten ons in de tuin en genieten van een lekker biertje.

Even later volgt dan de huldiging, bij de aankondi-

ging wel een domper op de vreugde: de organisatie laat weten dat ze volgend jaar (30e editie) de Ronde van België voor de laatste keer organiseren. Ze laten echter wel en achterpoortje open: eigenlijk leek het me meer om een oproep te gaan om meer helpende handen te vinden.

Hopelijk vinden ze die want het zou spijtig zijn mocht dit uniek evenement van de kalender verdwijnen.

En dan zetten we ons met alle teams samen om nog van een heerlijke maaltijd te genieten, een mooie afsluiter en daar kan het onweer buiten niets aan veranderen.

Wel een geluk dat we zo iets niet over ons heen kregen tijdens het lopen.

En dan naar huis, de ronde is voorbij, wat mij betreft enorm meegevallen, niet in het minst dank zij mijn toffe collega's in de cel: Paul, Eric en zeker ook Ludo. Bedankt jongens, ik vond het fantastisch van met jullie de ronde te hebben mogen meemaken.

En zeker ook de rest van het team, alle tien hebben we het samen gedaan.

Voor de rest zal me zeker de gemoedelijke sfeer tussen de teams onderling bijblijven, dat maakt van deze wedstrijd een uniek gebeuren.

Vooraf had ik gezegd dat ik dit maar éénmaal wilde doen, maar daar ben ik van teruggekomen, wat mij betreft daarom niet elk jaar maar zeker voor herhaling vatbaar.



Wedstrijdinfo.

De organisaties die behoren tot onze loopkalender zijn omkaderd.

AUGUSTUS

Retie	vrijdag 3 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Driegehuchtenjogging	5 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 19:00 uur (2€)	10 km	19:30	5€
Ondergrond:	onverhard 0% / verhard 100%	15 km	19:30	5€
Adres:	Kortijnse Weg			
Info:	Gert Wens 014672030 / 0486267423 / wens.boonen@telenet.be / www.fcschoonbroek.be			

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			
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			
Adres:	Lange Koepoortstraat			
Info:	kidvanthienenmusic@telenet.be			

Hulshout	zondag 19 augustus 2012	!!! GAAT NIET DOOR !!! GEANNULEERD !!!		
Naam:	100 km van Hulshout			

Lichtaart	vrijdag 24 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	24e hollewegjogging	5 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	vanaf 18 uur.	10 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	70% bos en 30% verhard, licht heuvelachtig.	15 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Kloosterstraat 2a			
Info:	Paul Janssens 0491 724492 / Paul.janssens.cools@skyunet.be / hollewegjogginglichtaart.be			

Mol	zaterdag 25 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Centrumloop	5 km	19:15	7€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	1 km om 19 uur	10 km	19:15	7€ (vooraf 5€)
Parcours:	snelle omloop in centrum Mol.			
Adres:	Sekretariaat, kleedkamers, prijsuitreiking: sporthal De Uyt, Rode Kruislaan.			
Info:	Ludo Caers 0497 998660 / lcaers@pandora.be / www.VMOL.be			

Klein Willebroek	zondag 26 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Klein Willebroek loopt!	12,3 km	11:00	8€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	vanaf 10 uur (2€)	6,1 km	11:05	8€ (vooraf 5€)
Ondergrond:	onverhard 50% / verhard 50%			
Parcours:	asfalt, grind, kiezel, gras en aardewegen			
Adres:	Oostvaardijk 12			
Info:	Manu Verbinnen 0479 172944 / kleinwillebroekloopt@gmail.com / www.kwloopt.be			

Brasschaat	zondag 26 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	36e stratencross Jeugdhuis Hob Nob	10 km	14:00	6€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	vanaf 16 uur (3€, vooraf 2€)	5 km	15:15	6€ (vooraf 5€)
Ondergrond:	onverhard 5% / verhard 95%			
Parcours:	stratenloopparcours rond het jeugdhuis			
Adres:	Het Heiken 43b			
Info:	Dirk Neelen 03 6531669 / dirkneelen@gmail.com / www.stratencross.be			

Heist op den Berg	zondag 26 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Heist loopt - Halve Marathon - Aflossing Halve Marathon	5 km	14:00	7€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	vooraftgaand aan de halve marathon	10 km	14:00	7€ (vooraf 6€)
Parcours:	heuvelachtig	21 km	15:30	7€ (vooraf 6€)
Adres:	Kerkplein			
Info:	Gert Vercammen 015 241265 / info@heistloopt.be / www.heistloopt.be - www.actiezorgenmens.be			

Wortel	vrijdag 31 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10e Landlopersjogging	10 mile	19:00	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18:40 uur (1€)	9 km	19:00	5€
Ondergrond:	onverhard 70% / verhard 30%	6 km	19:00	5€
Parcours:	Kinderjogging en 3 kilometer over straternparcours.	3 km	19:10	5€
	Langere afstanden starten in het dorp en gaan door de bossen van Wortel-Kolonie. Naar gelang de afstand loopt men meer of minder in het bos over de verharde dreven en zandpaden.			
Adres:	Poeleinde 2			
Info:	Han Joosen / landlopersjogging@hotmail.com / www.landlopersjogging.be			

SEPTEMBER

Ravels	zaterdag 1 september 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	21e Pierenloop	5 km	14:30	5,5€
Jeugdlopen:	vanaf 14:00 uur (3€)	10 km	14:30	5,5€
Ondergrond:	onverhard 60% / verhard 40%	10 mile	15:00	7€
Parcours:	Nieuw parcours langs landelijke wegen, bossen en Kempisch Kanaal			
Adres:	Kerkstraat			
Info:	Inge Lauwers / lauwersinge@skynet.be / www.atletiek-arac.be			

Westmeerbeek	zaterdag 8 september 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	2e Dorpsloop van Westmeerbeek	5 km	16:00	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 20% / verhard 80%	10 km	16:00	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	Door de straten van Westmeerbeek en op het voetbalveld. De 10 km kan ook in estafette gelopen worden door ploegen van 4 deelnemers.			
Adres:	Beekstraat, chirogebouwen			
Info:	0478 871171 / dorpsloopwestmeerbeek@gmail.com / kakananders.webs.com			

Boom	zondag 9 september 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Boom Parkloop	3 km	14:30	6€
Jeugdlopen:	vanaf 14:00 uur (2€)	6 km	14:30	6€
Ondergrond:	onverhard 5% / verhard 95%	12 km	15:30	6€
Parcours:	Verharde parkwegen			
Adres:	Theo Van Ryswycklaan (PTS Provinciale Technische School)			
Info:	Chris Eysackers 0478 406754 / info@wibo.be / sites.google.com/boomparkloop/erelijsten/1			

Boom	zondag 9 september 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Boom Parkloop	3 km	14:30	6€
Jeugdlopen:	vanaf 14:00 uur (2€)	6 km	14:30	6€
Ondergrond:	onverhard 5% / verhard 95%	12 km	15:30	6€
Parcours:	Verharde parkwegen			
Adres:	Theo Van Ryswycklaan (PTS Provinciale Technische School)			
Info:	Chris Eysackers 0478 406754 / info@wibo.be / sites.google.com/boomparkloop/erelijsten/1			

Vorselaar **zondag 16 september 2012**
 Naam: **1e trappistenmarathon / 3e marathon**

Eigen organisatie. We hebben heeeel veel helpende handen nodig.

Nijlen	zondag 30 september 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Netefeesten jogging	2 km	15:00	3€
Jeugdlopen:	100, 400 en 800 meter vanaf 14:30 uur (gratis)	6 km	15:00	3€
Adres:	L. Gewatstraat 79 (terreinen VK De Slappe)	10 km	16:00	3€
Info:	Glassée August 03 4817519 / Glassée Ludo 0497 437519 / nijlense.a.k@pandora.be			

OKTOBER

Hulshout	zondag 7 oktober 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Neteloop	3,5 km	14:30	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	100, 200 en 500 meter	7 km	14:30	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 40% / verhard 60%	10,5 km	15:30	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	Door verkeersvrij dorpscentrum en de Herebossen	14 km	15:30	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Grote Baan 118			
Info:	Jos Heremans 016 697192 / info@neteloop.be / www.neteloop.be			

Kasterlee	zaterdag 13 oktober 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Terlo Jogging	4 km	14:30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 13:45 uur (3€)	8 km	14:30	5€
Ondergrond:	onverhard 25% / verhard 75%	12 km	14:30	5€
Parcours:	semi-afgesloten parcours van 4 km			
Adres:	Retiesebaan 161A			
Info:	Stef Segers 0478 999539 / info@fcwittemolen.be / www.fcwittemolen.be			

Westerlo	zaterdag 20 oktober 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Cross der Jongeren	4 km	14:00	6,5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	vanaf 13:45 uur (1,5€)	8 km	14:30	6,5€ (vooraf 4€)
Parcours:	De Beeltjens Westerlo	12 km	15:30	6,5€ (vooraf 4€)
Adres:	Gemeentelijke sporthal (Beeltjens)	20 km	15:30	6,5€ (vooraf 4€)
Info:	Wim Verstraete 02 2465270 / Wim.verstraete@falos.be / www.falos.be			

Olen	zondag 21 oktober 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	2e Decathlon Boerkesjogging	5 km	10:00	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 20% / verhard 80%	10 km	10:45	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	Snelle omloop van exact 2,5 km natuurdomein Teunenberg			
Adres:	Boerenkrijglaan 51			
Info:	Peter Ruelens 0485 308364 / pruelens@telenet.be / www.cdtg.info			

NOVEMBER

Mol	zaterdag 3 november 2012	<u>Afstand</u>
Naam:	9e Zilvermeerloop	5 en 10 km vanaf 15:00

**ATLETIEK
RONDE VAN BELGIË**

De Vorselaarse Kasteellopers wonnen de Ronde van België, een loopwedstrijd over 1.002 kilometer.

Ze klaarden de klus in 74 uur en 39 minuten, goed voor een gemiddelde van 13,4 kilometer per uur.

Hilde Geerts, Monik Van Loock, Luc Dirckx, Luc Moens, Paul Beckers, Eric Glassée, Eddy Van de Poi, René Jacobs, Stijn Jacobs, Herman De Sobrie en Eddy Leysen vormden de ploeg. (lhw)

Uit: Nieuwsblad 23 mei 2012

WESTERLO

Liefst 734 atleten namen vrijdag deel aan de Recreatieloop van de Tongerlopers. De lokale Thomas Thys (12 km.) wipte attent mee met de snelle jongens van de 4 en 8 km. Laakdalnaar Steven Vermeiren won de 4 km met 30 meter op Kristof Van Rooy. De Hulshoutse Sabine Heylen werd beste vrouw. In de 8 km haalde Davy Lauwers het met 30 meter op Kevin Schauwaers. Thomas Thys kreeg intussen in de 12 km weerwerk van de teruggekeerde Kristof Nevelsteen, die uiteindelijk kraakte en tweede werd op 100 meter. Een minuut later werd de Westelse postbode Gino Lauwen derde. Stijn Jacobs remonteerde een resem atleten en werd vierde in het spoor van Lauwen. (lhw)

Uit: Nieuwsblad 14 mei 2012

Uit: Streekkrant
23 mei 2012

Sp

Eerste Biermarathon

Kasteellopers pakken uit met stunt



De Kasteellopers zijn al in de sfeer van de Biermarathon.

VORSELAAR - De Kasteellopers uit Vorselaar pakken uit met een heuse stunt. Op zondag 16 september organiseren ze de allereerste Biermarathon van de Benelux voor Artsen Zonder Grenzen.

Op de Biermarathon kunnen de lopers tijdens de bevoorrading buiten water en sportdrink ook een biertje degusteren. Dit naar het voorbeeld van de beroemde wijnmarathon Du Medoc in Frankrijk. „Wat Frankrijk kan met zijn wijn, moeten wij ook kunnen met onze biertjes”, is de redenering van de inrichters. En dus zetten ze hun 3de Monumenten Marathon in het teken van het Belgische gerstenat. Om het geheel nog wat attractiever en ludieker te maken, kunnen de deelnemers verkleed aan de start komen. Dit naar het voorbeeld van Louis Hufkens, die in 2009 de 2de Monumenten Marathon afwerkte in een kleed waarop al zijn sponsors vermeld stonden. Er is een speciale prijs voor de mooist verklede loper.

Op 16 september gaat Louis Hufkens in eigen streek zijn 170ste marathon afwerken. Hij loopt al jaren voor Artsen Zonder Grenzen. De opbrengst van de 1ste Biermarathon gaat ook naar deze organisatie. Het wordt alvast een parcours om van te genieten. Het leidt langs alle monumenten in de omgeving: het kasteel van Vorselaar, de 14 Kapelletjes, de kasteelhoeve, de watermolen... Omwille van het ludieke karakter wordt de limiettijd naar 6 uur gebracht. Alle deelnemers krijgen een gepersonaliseerde borstnummer, een medaille en nog een extra fles bier om thuis na te genieten. Info: www.kasteellopers.be, www.sportersvoorazg.be.

(BALA/Foto BALA)

Van Der Donck overtuigend beste in Laakdal

De Rapper dan Rap-loop Memorial Anny Van der Schueren trok 205 atleten naar Laakdal. Maarten Van Der Donck uit Vorselaar zorgde voor een overtuigende zege in de 12 km. Olenaar Leo Smets bood enig weerwerk, maar keek al snel tegen een achterstand van 300 meter aan. De plaatselijke Marc Van Gestel werd derde op twee minuten. De lokale Hilde Cornelissen moest in de vrouwenrace plooiën voor Steffie Corthout. Gerry Ceusters uit Laakdal domineerde de 8 km. Kevin Schauwaers kon feesten in de 4 km. (lhw)

Uit: Nieuwsblad 10 juni 2012

VORSELAAR

Herenthoutenaar Chris Gommers verpestte in de 22ste Kardinaalsjogging het feestje van lokale favoriet Maarten Van Der Donck door al na 1 km solo door te gaan naar winst in de 15 km. In de 5 km nam Tom Steenackers uit Kasterlee vlot 200 meter op de lokale spelheidsduivel Kristof Van Rooy. Anneleen Gelykens zorgde wel voor een thuiszege. Zandhovenaar Pieter Van Dyck won de 10 km met anderhalve minuut op lokale held Stijn Jacobs. (lhw)

Uit: Nieuwsblad 2 juli 2012

Onze man loopt mee tijdens De Ronde van België.

Van woensdag 16 tot en met zondag 20 mei vond de Ronde van België plaats. Om te weten hoe het is om een duursporter te zijn, nam Gazet van Antwerpen reporter Eddy Leysen deel aan deze estafetteploeg. Onder bovenstaande titel verscheen zijn relaas in week 22 in Gazet van Antwerpen.

Eddy Leysen: Van vorige week woensdag tot en met gisteren vond de Ronde van België plaats, een estafetteploeg over meer dan duizend kilometer met een team van tien personen. Samen met de Kasteellopers uit Vorselaar mocht ik meegenieten van deze unieke en fel onderschatte wedstrijd. Woensdagavond werd het startschot gegeven in Ganshoren met de bedoeling er zondagmiddag terug te arriveren. Er werd dag en nacht gelopen over ongeveer vijftig etappes. Routiniers René en Stijn Jacobs en Herman De Sobrie van de Kasteellopers legden me vooraf alles goed uit. Het team van tien werd in drie onderverdeeld, zodat iedereen maximale rust had en aan het einde van de rit toch ongeveer honderd kilometer had afgelegd. Elke kilometer werd er afgelost. Naast lopen moesten we ook afwisselend het stuur van de volgwagen overnemen en het roadbook opvolgen. Voor mezelf was het een stap in het onbekende, maar ik was klaar voor een nieuw avontuur.

Dag twee: Ik krijg van De Kasteellopers, mijn gastteam in deze 29ste Ronde van België, de eer om de start van de wedstrijd te mogen meemaken. Wat me opvalt, is de geweldige, vaak familiale sfeer die er heerst. Iedereen moedigt elkaar aan en deelt ervaringen. Ik mag met Herman De Sobrie het eerste gedeelte voor mijn rekening nemen in de bossen en het park van Ganshoren, een rondje van 3 kilometer. Een uurtje later gaat de Ronde van België voorgoed van start in het Waals-Brabantse Hennuyères. De wedstrijd gaat vooral over landelijke en soms onverharde wegen in onooglijke dorpjes. Vanaf de derde etappe wordt het donker, maar begint het team plots te winnen. Wij nemen die avond vier etappes voor onze rekening en worden afgelost door frisse teammaats. Om halfdrie 's nachts liggen we uiteindelijk in onze slaapzak.

We hebben een korte nacht doorgebracht in het Oost-Vlaamse Asper. De gastvrouw is de dochter van René en zus van Stijn Jacobs. Ze legt ons goed in de watten en zorgt zelfs voor heerlijke spaghetti die we 's ochtends na een tas koffie krijgen voorgeschoteld. Maar het toont aan dat bij de Ronde heel wat meer komt kijken. Een strikte planning is noodzakelijk.

Rond de middag komen we aan in Moere om enkele prettig gestoorde collega's in de Ronde af te lossen. Al vrij snel neemt bij mij de vermoeidheid toe en wil ik het goede klassement van de collega's niet te grabbel gooien. Dus besluit ik om het roadbook voor mijn rekening te nemen. De Kasteellopers blijven grossieren in de overwinningen, ik probeer snipverkouden mijn duit in het zakje te doen. Even voor acht worden we afgelost door drie sympathieke ploeggenoten.

's Avonds kunnen we in ons eigen bed slapen, maar eenmaal gedoucht en gegeten is het al snel 11u. Amper zes uur later word ik opnieuw in Vorselaar verwacht voor een trip naar Lummen. De Ronde is hard, maar tegelijk ook geweldig mooi.

Vrijdagochtend gaan we in Lummen van start. Ik voel me heel wat beter en loop opnieuw enkele etappes mee. Het is heerlijk lopen tussen de fluitende vogeltjes. De vier etappes brengen ons naar het Luikse. De wedstrijd is bijna in de helft en de sfeer wordt nog gemoedelijker. Het belangrijkste is niet dat je hard kan lopen, maar het draait vooral om doseren en plannen. Hoe langer de wedstrijd vordert, hoe groter de voorsprong wordt. Het team wint de vier etappes, zodat we blij terug huiswaarts kunnen. Omstreeks 16u ben ik terug in de Kempen, 's avonds om 23u vertrekken we opnieuw naar de buurt van Bastenaken. Mijn collega's kunnen wegens een huwelijksfeest niet rusten, ik kan toch anderhalf uur de ogen sluiten. Om 1.45u staat ons weer een sessie van ruim 80 kilometer te wachten. Hoewel de vermoeidheid langzaam toeneemt, brengen we het er nog goed van af.

Het is zaterdagochtend overduidelijk dat ik meer rust heb gehad dan mijn teammaats, maar ook bij mij kruipt de Ronde in de kleren. Het enthousiasme blijft en ook de sfeer onder de deelnemers lijdt er niet onder. Een ploeg met tien achttienjarigen neemt ook deel en krijgt het elke dag lastiger. Zij betalen duidelijk leergeld. Ik herhaal het, doseren is in deze wedstrijd veel belangrijker dan snel kunnen lopen. De overwinning kan de Kasteellopers overigens niet meer ontglippen. Wegens familiale verplichtingen zit voor mij de Ronde erop. De laatste etappes zal ik het team dus niet kunnen steunen. Mijn collega's brengen me naar het station van Virton, waar ik de trein richting Olen neem. Ook dat is een helse opgave waarmee mijn dag aardig gevuld zal zijn. Maar zondagmiddag besluit ik om naar Ganshoren te rijden, waar alle teams aankomen. De ene ploeg is al wat frisser dan de andere, maar het zijn allemaal winnaars die dit voor elkaar krijgen. Een mens zou er haast emotioneel van worden. Ook ik mag mee op het podium en burgemeester Kompany, vader van de Rode Duivel, schudt me de hand. Even later barst samen met een hevig onweer een gezellig samenzijn los, in beide landstalen. In de Ronde bestaan geen communautaire problemen.



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



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