



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



Oktober - November - December 2013

Interviews en verslagen / fotoreportages.

Hoe zou het zijn met Fabiola en Luc? ----- 6
 Werd vervolgd, Eddy De Becker ----- 7
 Trektocht Rota Vicentina ----- 8
 Op zoek naar Mirande en Ivan ----- 10
 Belgisch Kampioenschap Berglopen ----- 13
 13 oktober, marathondag ----- 14
 Ontbijtjogging ----- 17
 Verslag Algemene Vergadering ----- 20
 Monumentenloop 2013 ----- 25



Fabiola en Luc.



Berglopen.



Eddy.



Marathondag.



Algemene Vergadering.



Trektocht Rota Vicentina.



Mirande en Ivan.



Ontbijtjogging.



Monumentenloop.

Club- en wedstrijdinfo.

Activiteitenkalender ----- 3
 Wist je dat? ----- 4
 Loopkalender en criterium 2013 ----- 12
 Estafette Vorselaar - Kappl ----- 17
 Uitslagen ----- 18
 Wedstrijdinfo ----- 21
 Ledenlijst per 31 oktober 2013 ----- 24
 Lidmaatschap 2014 ----- 25
 Contactpersonen en gegevens ----- 27

Activiteitenkalender.

Vrijdag 8 november 2013: gezellig samenzijn

Voor alle leden in cafetaria Sporthal De Dreef.

Van 20u00 tot 24u00: gratis knabbeltje en drank.

Zaterdag 28 december 2013: 9e Kersttoertocht

Keuze uit 5, 10 of 15 km met vrij vertrek tussen 08:30 en 12 uur
(4€, 1 consumptie inbegrepen) aan Buurthuis, Oostakker 16.

Afgepijld parcours over grotendeels natuurspaden. Gratis hapje en drankje onderweg. Ook voor wandelaars en nordic-walking.

We vragen medewerkers voor:

- inschrijvingen (van 8-10u of 10-12u, telkens 3 personen)
- toog en bediening (van 8-12u en 12-16u, telkens 5 personen)
 - keuken (van 8-12u en 12-16u, telkens 4 personen)
- bevoorrading (van 8.30-10.30 of 10.30-12.30 of 12.30-14.30, telkens 2 p.)

Graag je naam doorgeven aan René Jacobs, waarvoor dank.

Vrijdag 10 januari 2014: Kerstboomverbranding.

Grasplein Schranshoeve.

Medewerkers gevraagd voor:

- opstellen tent + materiaal + aanvoer drank (4 personen), vanaf 16 uur
 - toog en bediening (4 personen), vanaf 19 uur

Ook hier naam doorgeven aan René Jacobs, eveneens met dank.

Zaterdag 11 januari 2014: Ledenfeest.

Zaal Den Engel.

Zelfde kok met vergelijkbaar menu en zelfde Disc Jockey als vorig jaar.

Prijs: 20 Euro per persoon, all-in.

Inschrijven bij Linda Van Oeckel tot 31 december 2013.

Betaald = ingeschreven.

Ook opgenomen in de jaarkalender 2014:

Wandeling en Jogging in de Westhoek (busreis): datum volgt.

Van 21 tot 25 juli 2014: Estafetteloop Vorselaar-Kappl (Oostenrijk).

31 augustus 2014: ontbijtjogging.

13 september 2014: 19e Monumentenloop en 4e Marathon (2e biermarathon).

Algemene vergadering in oktober (datum volgt).

Gezellig samenzijn in november (datum volgt).

27 december 2014: 10e Kersttoertocht.

Wist je dat.

Benny Claesens liep dit jaar de marathon van Antwerpen in 3u55'38" en kreeg onderstaand diploma:



Op 3 augustus liepen de Kasteellopers met René Jacobs en Tom Van Gestel 2 zilveren medailles op het Belgisch Kampioenschap Berglopen in Malmedy.



Op 5 augustus liepen Monik Van Look, Herman De Sobrie en Marc Van Look de 10 mijl van Booischot Statie. Ze eindigden respectievelijk op de plaatsen 67, 68 en 74 in 1u24'36", 1u25'11" en 1u54'46".

André Verlinden liep in het tweede weekend van augustus zijn 11e Dodentocht. Hij wandelde 100 km in en om Bornem in 19u47' of tegen een tempo van 5,1 km/uur. André gaf aan dat hij terug stillekes aan kon beginnen met lopen.

We verwelkomen Bart Banier uit de Beeldensstraat als nieuwste lid.

Op 16 augustus liepen de Kasteellopers in Poppel 3 podiumplaatsen: bij de Masters won Guy Vancampenhout, Nele Jacobs won bij de vrouwen seniors en Martine Mols werd 3e bij de vrouwen masters.

Te onthouden: 8e estafette Gielsbos op 2 augustus 2014. De dankaffiche van dit jaar:



Op zaterdag 16 november start het nieuwe seizoen van de natuurlopen van Lier. Over een verhard, bewegwijzerd parcours over de Nete- en Netekanaaldijken van Lier.

De start is om 13.30 uur.

De 10 km, 10 mijl, 1/2 marathon en 25 km hebben hun start en aankomst op de atletiekpiste.

De 5 km start in de Posthoornstraat en komt ook op de atletiekpiste aan. Affiche:

een organisatie van:

11^e NATUURLOPEN

Verhard bewegwijzerd parcours langs de Netedijken van Lier

WWW.NATUURLOPENVANLIER.BE

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| zat. 16 november 2013 | 5 km - 10 km - 10 mijl |
| zat. 21 december 2013 | 5 km - 10 km - 10 mijl |
| zat. 11 januari 2014 | 5 km - 10 km - 1/2 marathon |
| zat. 22 februari 2014 | 5 km - 10 km - 25 km |
| ZONDAG 30 maart 2014 | 5 km - 10 km - 1/2 marathon |

30 maart 2014 Finale Natuurlopen door stadscentrum van LIER

1/2 M Memorial Jef Breugelmans 30 MAART 2014

Marathon van Lier

Van den Broeck
Begrafenissen - Crematies - Funerarium

Riemenstraat 1-3, 2290 Vorselaar
Tel. 014/51 16 96 Fax. 014/51 16 58

Nederrij 15, 2200 Herentals
Tel. 014/23 10 67

info@vandenbroeckbegrafenissen.be

We bedanken Marcel Leysen voor de prachtige foto's van onze atleten in actie.

Op 24 september overleed onverwacht Frans Coopmans, vader van An Coopmans en schoonvader van onze secretaris Urbain Lenaerts.

Erwin Coopmans behaalde in de Hollewegjogging in Lichtaart een 3^{de} plaats op de 10 km. Spijtig dat er door de organisatie geen podiumhulde was voorzien.

Kristof Van Rooy en Tom Van Gestel behaalden een hele reeks overwinningen. Kristof won o.a. de Natuurloop in Geel en de Apolloniajogging in Geel-Stelen. Hij won ook voor de 3^{de} keer op rij de 14 km van onze Monumentenloop. Tom was o.a. de beste in Wortel, 6 km Monumentenloop en Geel-Stelen.

We heten ook Paul Denolf, Sarah Van den Broeck en Brecht Jacobs welkom binnen onze club.

Wilfried Vincx bereid zich voor op de marathon van Kasterlee. In een droge maar winderige Dwars door Hasselt liep hij 15 km in 1:10:16.

Erwin Coopmans en Stijn Jacobs namen in duo-vorm deel aan de halve marathon in het kader van Heist Loopt. In totaal moesten ze 8 keer de Heistse berg overwinnen. In een sterk bezette reeks eindigden ze 5^{de}.

Dries en Roel Jacobs namen met succes deel aan de chirowedstrijd 'Sterkste duo van Vorselaar'. Dries won, Roel werd 2^{de}.

Rudy De Pauw en Stijn Jacobs wonnen ieder 2 medailles tijdens het Vlaams kampioenschap voor masters. Rudy (65+) zilver op de 1500 m en brons op de 800 m. Stijn won 2 keer brons, 400 m horden en 1500 m.

Tijdens de algemene vergadering van 4 oktober werd er beslist om naar het Oostenrijkse Kappl te lopen in estafetevorm. Tijdens een 2^{de} bijeenkomst op 17 oktober in 'Den Engel' schreven zich reeds 16 lopers in. Wie interesse heeft om de groep te vervoegen, neemt best spoedig contact op met Herman Lievens via herman.lievens@khk.be of René via rene.jacobs49@hotmail.com.

Herman Lievens en Stijn Jacobs werden met een ploeg van AC Herentals provinciaal kampioen 4 x 1500 m masters.

Stijn Jacobs werd 1^{ste} in de Merckplas Feest Jogging.

Anneleen Geluykens nam met een mastersteam van AC Herentals deel aan de Cross Cup Relays in Gent. Zij presteerden heel knap en behaalden een schitterende 2^{de} plaats.

Familienieuws

Josée Bertels en Marcel Leysen zijn opnieuw grootouders geworden. Dochter Sally is bevallen van een zoon-tje, Jelle.

Op de Algemene Vergadering heeft Nele Jacobs zich aangeboden als nieuwste bestuurslid.

Het Bestuur is nog steeds op zoek naar een secretaris (Urbain doet het secretariaat ad interim) en naar iemand die de public relations van de club wil verzorgen.



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

Hoe zou het zijn met Fabiola Van Loock en Luc Celis?

In de Baan in Poederlee vonden we Fabiola en Luc terug.

Fabiola interviewden we in maart 1996, Luc in maart 1999.

Fabiola en Luc zijn ook al jarenlang trouwe helpers tijdens de Monumentenloop.

Jullie liepen, samen met dochters Tinne en Inge, heel wat wedstrijden met de Kasteellopers.

Lopen jullie nog?

Neen, door een zware blessure vinden we de moed niet meer om nog terug te beginnen.

Af en toe lopen we thuis nog eens op de loopband.

Ooit aan grote wedstrijden deelgenomen? De 20 km van Brussel stond bij

Fabiola op het verlanglijstje.

Luc zou in het jaar 2000 graag met Anne Jacobs een marathon lopen. Gerealiseerd?

De 20km van Brussel hebben we een paar keer gelopen.

Fabiola heeft een marathon gelopen. Ze liep een 2^{de} plaats in haar categorie op het Belgisch kampioenschap.

Luc heeft geen marathon gelopen, spijtig.

Fabiola, je beste prestatie was tijdens de Nike Classic in Tessenderlo. Je liep 11 km zonder training en je had ook 's maandags al gelopen en op woensdag werd je aan de meniscus geopereerd. Nog extreme dingen gedaan sindsdien?

Neen.

Luc leverde zijn beste prestatie tijdens de eindejaarsjogging in Westerlo in 1998. Je behaalde een vierde plaats op de kortste afstand. Nog betere prestaties geleverd sindsdien?

Neen, maar ik heb wel eens een knappe tijd neergezet op de halve marathon in Louette.

Fabiola, jij voetbalde ook. Je zou graag eens een wereldgoal maken.

Is dat intussen gelukt? Voetbal je nog?

Ik voetbal niet meer, maar sta nu in de goal. Nu hou ik de wereldgoal er uit.

Luc was zeevisser en scheidsrechter bij de Belgische Voetbalbond. Beoefen je deze activiteiten nog, of ben je intussen met andere hobby's bezig?

Zeevissen nog wel en ik wacht nog altijd op een kanjer????

Scheidsrechter spijtig niet meer, maar als ik zie wat er allemaal op het veld gebeurt, dan zou ik het nog altijd kunnen.

Ik ben nu een wielertoerist en mountainbiker in hart en nieren.

Bij jullie eerste interview werd de vraag van een miljoen gesteld. Fabiola zou een groot deel opzij zetten voor de kinderen en voor de rest gewoon blijven voortdoen. Luc zou ook een deel aan de kinderen geven, maar zou ook een huisje kopen in Oostenrijk om er met zijn allen te gaan wonen.

Zijn de plannen intussen bijgesteld of, nog beter, gerealiseerd?

We blijven nog altijd op de lotto spelen om deze dromen te kunnen realiseren. We blijven hopen.

Willen jullie nog iets kwijt?

Doe zo verder.



| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WOK@HOME Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,... | WOK@HOME Wok zarzuela paëlla brunch barbecue pasta-gerechten mixed grill ... Rudi Bleys - 014 50 11 03 Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar | WOK@HOME Wok zarzuela paëlla brunch barbecue pasta-gerechten mixed grill ... Rudi Bleys - 014 50 11 03 Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar |
| wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74 | | wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74 |

Werd vervolgd, Eddy De Becker.

In ledenblad 4 (juli 1996) ging de interviewer van dienst op zoek naar Eddy De Becker en Bie Vervloet en bedacht dat het wel eens interessant kon zijn om Bie de vragen over Eddy te laten beantwoorden en omgekeerd EN zonder dat ze dat van elkaar wisten.

Eens kijken wat het vervolginterview met den Eddy oplevert.

Volgens Bie waren uw hobby's (buiten lopen) mountainbiken, met kaarten spelen, op de zetel liggen, sport bekijken en Bie ambeteren.

Beoefen je al deze hobby's nog?

Die heb ik nog allemaal, behalve mountainbiken.



In 1996 was je vrachtwagenchauffeur bij De Beuckelaer in Herentals. Sindsdien nog andere beroepen uitgeoefend?

Nee. Sinds 2009 ben ik met brugpensioen.

Volgens Bie was (buiten haar natuurlijk) Tatjana Šimić (dochter Kees Flodder) uw idool. En nu, 17 jaar later?

Nu ben ik fan van Lesley-Ann Poppe. Maar dan voor haar intelligentie.

Een theorie van u (in 1996): hoe sneller ik loop, des te sneller kom ik aan, hoe minder moe ik ben.

Toch dikwijls snel gelopen dan.

Voor mijn doen dacht ik dat ik hard liep, maar als ik de uitslagen zag werd ik telkens met mijn voetjes op de grond gezet.

Het kruiswoordraadsel in het vorige ledenblad was van uw hand. Is puzzels in mekaar steken een nieuwe hobby en kunnen we nog meer verwachten, of was het éénmalig?

Waarschijnlijk is het een éénmalig iets per jaar. Het is iets om aan te werken als het slecht weer is.

Bie had (buiten lopen) als hobby's Fimo-popjes maken, kuisen en foto's trekken.

In 1996 liep Bie ongeveer een jaar.

Loopt Bie nog en beoefent ze de andere hobby's nog?

Wij zijn samen fervente wandelaars geworden.

Werkt Bie nog steeds bij Philips?

Bie is ook met brugpensioen, sinds 2011.

Rod Stewart en Vincent Rousseau waren idolen van Bie.

Rod nog steeds. Bij het poetsen staat die nog regelmatig op via cd.

In 1996 vertelde je als looppanekdote dat Bie op vakantie aan zee op de dijk ging lopen, ze na een kwartiertje omdraaide en met de wind in rug op vijf minuten terug was.

We zijn benieuwd naar nog een interessante looppanekdote over Bie of uzelf?

Vroeger liep ik 's avonds dikwijls langs het Engels kamp, tot ik bij dichte mist eens tegen een dikke tak ben gelopen. Vanaf toen ben ik maar overgeschakeld naar het Sportcentrum.

Wil je nog iets kwijt?

Nee, ik heb niets meer teveel. Brugpensioen, ziet ge.



**Zondag & Maandag gesloten
Di - Woe - Do - Vrij
10u - 12u & 13u30 - 18u00
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**

Trektocht Rota Vicentina.

Door Rene Jacobs

In de zomer van 2012 werd in de Alentejo in Portugal een nieuwe wandelroute geopend: de 310 kilometer lange 'Rota Vicentina'. Deze kustroute loopt van zuid naar noord door een natuurpark. Onze voorzitter maakte samen met zijn kameraad Toon deze trektocht en bezorgde ons volgend verslag.

Na een vlotte heenreis vertrekken we vanaf Cabo de São Vicente. De eerste dag stappen we bijna 30 km, de 2^{de} dag een hele marathon in prima wandelweer om in Aljezur te komen. Veel zon, wat wolken, geen regen. Door dit onstuimig begin heb ik al 2 kleine blaren. Slapen doen we in hostels (goed en goedkoop) en eens in een illegaal logies (met vrije gift) maar wel prima verzorging. Het parcours is echter helemaal niet vlak, maar constant op en af, zoiets als de hoge Ardennen.

Zaterdag 5/10: Na de zorg aan mijn geteisterde linkervoet met blaren aan de kleine teen en binnenkant voet, trekken we gepakt en gezakt op pad langs een steile helling, onder een staalblauwe hemel. Eens boven lopen we over een soort plateau en langs een irrigatiekanaal dat we urenlang volgen, in gezelschap van een grote loebas, die zelfs kan lezen, want bij elke afslag wijst hij de juiste richting. In Rogil spelen we hem kwijt, als we wat drinken bij een rondborstige Portugese schone. Na 18 km passeren we in Odeceixe een terras en een wat ouder koppel dat ons uitnodigt aan hun tafeltje. Een pint en een half uur later bieden ze zelfs aan om te overnachten in hun huis. Blijkt dat Egon (Oostenrijker, al 20 jaar in Portugal) en Tatiana (Sloveense, al 3 jaar bij hem) echte globetrotters zijn en ons met ongelooflijke verhalen vermaken. Het gratis bed, douche, wasgelegenheid, koffie en beleg bij het ontbijt, fruit voor onderweg en begeleiding de eerste kilometers waren die stop aan het terras meer dan waard.

Zondag 6/10: De hele dag lopen we op en af de talrijke heuvels en mijn voet begint tegen te werken, zeker als tegen de middag het verband lost en ik op bloot vlees verder moet. Dus ontsmetten met alcohol, nieuw verband erop, een 'Dafalgan' en na enkele krakemikkige uren begint het te vlotten. Ik kan zowaar Toon volgen, die zelf fris als een hoen en probleemloos over de

heuvels dartelt. Dat is pas genieten, want hij heeft al vaak op mij moeten wachten. Na 38 km stel ik voor om bij een boer onder de stroschuur te overnachten, maar de loslopende varkens stinken te veel. 500 m verder is het binggo. We vinden een verlaten jachthut, 10 meter boven de weg, met een groot afdak, een betonnen vloer en zelfs een afgedankte keuken. Blijkbaar dient het om de geschoten everzwijnen te villen, verdelen en eventueel te barbecuen, maar wij kunnen er lekker koken en slapen. Enkel de vallende eikel van een kurkeik op het platendak doet ons wakker schrikken.

Maandag 7/10: Al vroeg op (in de slaapzak van 20 u tot 7 u is lang genoeg) en na 1,30 u op pad (de zorg aan mijn geteisterde voet vraagt veel tijd). Na 3 km passeren we Odemira = Aan de Mira, een mooie rivier die we enkele km volgen, maar dan weer de heuvels opspurten. Dat geldt vooral voor Toon, die er vlot over wandelt, bij mij gaat het de eerste uren moeizamer maar eens alles op zijn plaats zit en is opgewarmd, loopt het wel los, alhoewel elke pas voelbaar blijft. Onderweg zien we heel veel kurkeiken of eucalyptusbossen (papiergrondstof). Het weer blijft elke dag even mooi: blauwe lucht en minimum 30 graden overdag. Om 15 u landen we na 28 km in Sao Luis: drinken er wat, slaan water en voorraad in en trekken verder want het marcheert nu goed en het is nog vroeg. 10 km verder zoeken we bivakplaats en vinden die aan een vervallen boerderij, ons "all stars hotel": binnenin eten we, buiten de muren slapen we in de tent, om geen last te hebben van de muggen of vallende pannen. Die "all stars" is letterlijk te nemen, want buiten Nieuw-Zeeland heb ik nergens meer sterren aan de hemel zien blinken.

Dinsdag 8/10: Net uit de tent worden we al begroet door een stel Portugese bosbouwers, die wat verder verwoed met kettingzagen tekeer gaan. Na de gebruikelijke moeilijke aanvangskilometers vlot het al beter dan gisteren en voor de middag zijn we al in Cercal de Alentejo, waar we voor 2 nachties een goedkoop hotelletje boeken; de baliejuffrouw spreekt enkel Portugees, maar gebarentaal is universeel en we hebben ook al enkele onmisbare woorden geleerd. We douchen uitgebreid, doen de was, eten, wonen een begrafenistoet

bij, bezoeken het kerkhof, doen het onvermijdelijke terrasje, lezen de Portugese krant (of doen alsof), en weten ondertussen waar en wanneer morgen de bus naar Santiago do Cacem vertrekt.

Woensdag 9/10: Het laatste stuk van deze Caminho Historico, van Cercal de Alentejo tot Santiago do Cacem doen we in omgekeerde richting. Het is 43 km lang en de laatste bus terug vertrekt om 18 u, en om vannacht in ons eigen hotelbed te slapen is dat de enige zekere oplossing.

Om 7u nemen we met een grote groep scholieren de bus die ons na 40 min. over eindeloos kronkelende wegen naar het Portugese Santiago brengt: op een heuvel, hoog boven de stad, staan de moederkerk en het kasteel haast symbolisch vlak naast elkaar: in de Middeleeuwen beheersten kerk en kasteelheer het hele leven van de inwoners. We eten ons dagelijks brood op de trappen van de kerk, bij de eerste zonnestralen, die ons de rest van de dag meer teisteren dan ons lief is. Na 18 km, "hot en hilly", vallen we een cantinho binnen, kopen bier en cola en eten brood met schapenkaas: stinkend, maar wel lekker. Van een huis-aan-huis koelwagen kopen we heel zoete druiven en tomaten om het maal te vervolledigen. Dan de eenzame weg op voor de volgende 25 km: buiten de twee stops zien we slechts 1 boer met tractor, en 5 arbeiders die grote hopen kurk versnijden en sorteren per kwaliteit. Voor de rest kudden geiten en schapen, loslopende honden en varkens, Limousin runderen met koereigers en patrijzen. Ergens halfweg nog een noodzakelijke drankstop en doorheen de nu glooiende graanvelden bereiken we ruim voor de duisternis Carcel, waar we deze morgen vertrokken. De voeten van Toon zijn nog picobello, evenals zijn conditie, bij mij zijn ze maar middelmatig, maar het gaat tenminste. Als we onze wandelschoenen uitdoen, zijn we allebei even content.

Donderdag 10/10: Na 20 km zit de tocht van de bergen naar de zee erop en ik eet de gebakken visjes waar ik al een week van droom. Toon eet kiekken en de maaltijd is zo overvloedig en de diensster zo vriendelijk dat ze de overschot meegeeft als pick-nick. Voor ons ligt het eiland met resten van de Romeinse bezetting, aan de horizon ligt de kracht-

centrale, waar de Chinezen nu de baas zijn. De siesta op het strand wordt weggespoeld door opkomend tij, en we beginnen aan de "Fishermans trail": wandelen over het harde zand langs de waterlijn, dan weer door het mulle zand van de duinen. Het is zwoegen, maar een weldaad voor de voeten, want veerkrachtig en minder pijnlijk. Bij valavond vinden we een mooi plekje tussen enkele jonge pijnbomen, die fungeren als de stijlen van ons grote blote hemelbed: zeil op het zand, matras en slaapzak erop en midden de sterrenhemel ziet Manneke Maan dat het goed is.

Vrijdag 11/10: 's Nachts en met een volle blaas zie ik geen sterren meer en geregeld vallen dauwdruppels van de dennennaalden. Bij nevel staan we op, pakken de natte spullen in en lopen weer over de enkeldiepe zandpaadjes. De intrede van Villa Nova de Milfontes geeft een schrijnend voorbeeld van de financiële crisis: een groot bouwterrein met wegen en fundamenten wordt overwoekerd door onkruid en een heel huizenblok staat blijkbaar al jaren in de steigers. Toon "toont" zich solidair en heeft ook een behoorlijke blaas op zijn hiel. Bij het doorprikken komt de etter eruit.

Zaterdag 12/10: Zand en zee, en af en toe een manshoge begroeiing op de klippen. We hebben zelfs 10 mensen gezien, een absoluut record tot nu toe. De eerste 'Dafalgan'-loze dag ook, waarbij Toon op mij niet meer hoeft te wachten: is deze tocht masochisme, dwaasheid of karakter? Waarschijnlijk een mix van de drie, maar in elk geval de moeite meer dan waard. Terwijl ik mijn pootjes baad in de zee, ontmoet Toon een koppel uit Essen, dat met de mobilhome hun zoon-triatleet overal volgt op zijn wedstrijden. De avond wordt samen gevuld met eten, drank en een oergezellige babbel met Greet Jaspers en Luc De Jongh.

Zondag 13/10: Al na 2 kilometer zien we Greet en Luc terug, en voor de middag is het veelal zandploeteren. Na de noen wordt de weg saai. We zien wel veel verlaten ooievaarsnesten en weer de vissers, die met elkaar wedijveren voor de gevaarlijkste plekken op de kliffen, die soms loodrecht uit de oceaan oprijzen. De struiken bovenop het plateau met onder andere bloeiende heide geeft een boeiend kleurenpalet. Eén raadsel opgelost: al 10 dagen vragen we ons af welke plant de mix van lage bonen en klimop toch mag zijn, tot we een gerooid veld zien: het zijn de

rode zoete patatten. Vanop een terras beleven we bij valavond een geweldig vogelspektakel: van alle kanten strijken zwermen kleine vogels neer in 2 grote zeedennen voor een plekje op de horizontale zijtakken; tot de zon de wolken rood schildert is het er een gekwetter van jewelste, maar eens het duister wordt, valt het concert stil. Toch zijn er nog een paar deugnieten, die in een ander bedje wippen, tzt. op een andere tak. Wij vinden een slaapplek bij "unser Mutti", die in haar Duits ratelt als een machinegeweer.

Maandag 14/10: Voor de eerste keer moet Toon me laten gaan bergop. Vanop de hoge klif passeren we een nudistenstrand, maar de desillusie is nog groter dan de hoop: op dit vroege uur is er geen blote hond te zien, en nog minder een mooie naakte waternimf. We moeten helemaal rond het immense domein inclusief villa wandelen van de beroemdste Portugese zangeres, maar "Madame Fado" laat zich niet zien. We proeven wel van de frambozen uit de rechtover gelegen serres. Bovenop de rotsen pauzeren we even en genieten van het spel der golven, die zich schuimend te pletter storten op de kliffen of hun lading zand afzetten op de kleine maar idyllische strandjes ertussen.

's Middags houden we ons vochtgehalte op peil in een heel bekend krabrestaurant, en alras komt "mevrouw Belle Fleur" een babbel doen. Deze Leuvense woont hier en haalt zowaar drank, brood en inktvis voor ons. Na een uur is het afscheid even hartelijk als de begroeting, maar we moeten verder naar Odeceixe, het einde van onze 2de tocht, de Fisherman's Trail (120 Km). Egon geeft niet thuis en we zoeken onderdak bij een gepensioneerd koppel.

Dinsdag 15/10: Ontbijt met spaghetti en dan snel naar de junta de freguesia, de lokale overheidsdienst met gratis internet. Om 10 u. op de bus naar Lagos en we zien veel dorpen terug die we te voet zijn gepasseerd. Dan anderhalf uur treinen naar Faro langs tientallen plantages van citrusbomen, olijven en druiven. In deze centrumstad van de Algarve is gratis internet in de bib, maar ik doe mijn ding wel bij een welwillende eigenaar van de kledingzaak vlakbij ons hostel, waar we de 2 laatste nachten slapen. De zon is al 13 dagen van de partij. We gaan proberen ze mee in te pakken.

Woensdag 16/10: Laatste dag hier en onze eerste "vrije" dag: we slenteren langs de haven, bekijken in dit nog ka-

tholieke land de kathedraal, degusteren een visje, en genieten met volle teugen van die heerlijke zonnestralen, waar men hier zo gul mee is. We steken ze dan maar figuurlijk bij heel onze bazaar in de rugzak. Ondanks de kruisweg naar Santiago tijdens de eerste week, verlaten we morgen heel vroeg dit heerlijke land met een schat aan goeie herinneringen: de oceaan en de bergen, allebei even boeiend in hun verscheidenheid, en speeltuin voor respectievelijk surfers en deltavliegers.

- het schijnbaar dorre land, dat bij nader toezien en dankzij zon en irrigatie een overvloed aan vruchten oplevert.
- vangverse vis en sappig vlees, lekker en goedkoop.
- prima bier als sagres en super bock, plus excellente wijn, even goedkoop.
- overal ruines, maar evenzeer schitterend gerestaureerde verblijven.
- verblindend witte huizen met rood pannendak, ouderwetse tv-antennes en heel speciaal gebouwde schouwen, waarvan we ons afvragen waarvoor ze dienen, want het vriest hier niet.
- dorpjes, tegen een heuvel gekleefd en beheerd door een oude windmolen en/of een watertoren en een bestrating van kasseitjes waarop ze in Frans-Vlaanderen jaloers zouden zijn.
- vriendelijke, hoffelijke mensen, die al stoppen als je het zebrapad nog maar nadert.
- de zon, die meestal schijnt en ons 14 dagen gezelschap hield.

Portugal: "obregado".



Op zoek naar Mirande Jansens en Ivan Moons.

Stellen jullie jezelf eens voor.

Mirand: Ik ben afkomstig van Brecht en woon 11 jaar in Vorselaar.

Ik heb 1 dochter, 2 zonen en 2 prachtige kleindochters.

Ik ben werkzaam als zorgkundige en pedicure in WZC Prinsenhof te Rijkvorsel.

Ivan: Ik ben afkomstig van Grobbendonk en ben bijna halfweg de 40 jaar. Ik ben werkzaam in een bedrijf te Aartselaar, dat elektrische installaties plaatst, als technisch tekenaar en preventie adviseur.

Wat zijn jullie sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Mirand: Ik ben nogal ongeduldig.

Ivan: Behulpzaam, hoeveel keer heb al niet iets van het bovenste schap in de winkel moeten aangeven aan iemand. Ik probeer eerst zelf iets op te knappen vooraleer hulp in te roepen.

Wat is jullie lievelingsgerecht en -drank?

Mirand: Ik heb veel lievelingsgerechten en kan niet van zoetigheden afblijven. Een donker biertje gaat er altijd in.

Ivan: Ik heb niet direct een lievelingsgerecht, ik mag nogal veel. Een Keizer Karel of trappist lust ik wel graag of gewoon frisdrank (als ik BOB ben).

Wat zouden jullie doen als jullie 1 miljoen euro winnen met de lotto?

Mirand: een beetje minder werken, meer uit eten gaan en de kinderen een centje toesteken.

Ivan: Idem

Welke andere hobby's hebben jullie?

Mirand: Wij zijn ook lid van de Koninklijke Harmonie Verbroedering. Ik speel Klarinet.

Verder doe ik graag handwerk en ga graag op stap. Ik volg ook nog Engelse les. Ik heb dus tijd te kort om alles goed te doen.

Ivan: Ik speel basklarinet (en soms gewoon klarinet). Ik speel volleybal en af en toe ga ik een rondje lopen.

Wie zijn jullie idolen?

Mirand: Ik heb niet direct idolen. Ik heb wel veel bewondering naar diegenen die het karakter hebben om marathons uit te lopen.

Ivan: Buiten de kinderen en de kleinkinderen heb ik niet direct idolen.

Wie of wat haten jullie?

Mirand: oneerlijkheid

Ivan: onrechtvaardigheid.

Welke muziek hoor jullie het liefst?

Mirand: Ik luister naar vele soorten muziek. Ik kan vooral enorm genieten van Ierse folk, kleinkunst. De muziek van Angelo Branduardi vind ik ook prachtig.

Ivan: Rock uit de jaren 80-90. Ierse folk, kleinkunst en een vleugje klassieke muziek.

Welk zijn jullie lievelingskleur en -dier?

Mirand: Rood, ik vind vele dieren leuk zolang ze maar in de natuur rondlopen.



Ivan: Groen, geen echte lievelingsdiëten. Onze zoon heeft wel wandelende takken en tropische visjes.

Van welke sport hebben jullie een afkeer?

Mirand: Vechtsporten

Ivan: de meeste contactsporten, alhoewel ik dat geen sport vind.

Wat zijn jullie favoriete TV-programma's?

Mirand: Ik kijk zéér weinig TV.

Ivan: Euh, bloopers, natuurdocumentaires

Met wie zouden jullie graag eens een avondje op stap gaan?

Mirand: Met mijn dochter, maar zij woont een eindje in Nederland en het komt er gewoon niet van.

Wat nemen jullie mee naar een onbewoond eiland?

Mirand: Hoe groot is dat eiland? Ik kan niet veel missen.

Ivan: een mes

Waar gaan jullie het liefst op vakantie?

Europa, daar waar onze camper stopt.

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

De geboorte van kinderen en kleinkinderen.

Welk zijn de grootste stomiteiten die jullie ooit begaan hebben?

Mirand: Teveel om op te noemen

Ivan: Dingen om vlug te vergeten

Probeer u samen te vatten in 6 woorden.

Mirand: Eerlijk, ongeduldig, praatgraag, duiveltje doet al, ...

Ivan: Sportief, stil, behulpzaam, doe het zelfver, ...

Wanneer en waarom zijn jullie beginnen lopen?

Mirand: Ik heb in 2005 de start to run cursus met Stijn Jacobs gevolgd en ben daarna direct aangesloten bij de kasteelopers om zeker blijven te lopen

Ivan: Tijdens de legerdienst moesten we wekelijks vele kilometers lopen. Maar lange afstandsloper zal ik nooit worden. Ik ben eerder voor sprints en korte afstanden.

Hoe vaak en hoeveel lopen jullie?

Mirand: Ik probeer per week 2 tot 3 maal een 6 km te lopen

Ivan: Ik loop heel af en toe, om de conditie op peil te houden.

Wat is jullie favoriete loopafstand?

Mirand: 6 km is voldoende voor mij

Ivan: 100m !?!

Hebben jullie een looptip voor de andere leden?

Mirand: Ze weten dat veel beter dan ik.

Ivan: Probeer blessures te voorkomen.

Kunnen jullie een loopanekdote vertellen?

Mirand: Ik ontdekte bij de kasteelopers dat er verschillende lopers zijn die regelmatig moeten stoppen voor een (plas?)pauze achter één of andere rododendron in de dreef of achter het kasteel.

Op een mooie namiddag liep ik alleen achter het kasteel en zag daar een Chinese dame met een mandje achter een rododendron vandaan komen, op zoek naar eetbare paddenstoelen. Zouden ze daar beter van groeien?

Ivan: Enkele jaren geleden reden we met de bus naar Chimay.

Met enkele kasteelopers zouden we de jogging al wandelend afleggen en zo de mooie streek ontdekken. Zo konden we tijdens onze tocht de deelnemers aanmoedigen.

Maar naarmate het later werd (en enkele cafeetjes later) waren de pijlen verwijderd, waardoor we de weg moesten zoeken en regelmatig verkeerd liepen.

Welke joggings of wedstrijden vinden jullie het mooiste of het best georganiseerd?

Mirand: Ik loop weinig joggings. In mijn geboortedorp Brecht heb ik al wel verschillende malen deelgenomen omdat die toer naast mijn ouderlijk huis kwam. Nu hebben ze daar een ander parkoers en is de lol eraf.

Wat zijn jullie beste prestaties?

Mirand: Ik ben er toch fier op dat ik de monumentenloop 2x gelopen heb.

Ivan: De 400m op de looppiste tijdens de schooljaren. Als 2^{de} geëindigd.

Wat willen jullie nog bereiken?

Mirand: Gewoon bezig blijven vind ik het belangrijkste.

Ivan: Nog veel gezonde en gelukkige jaren.

Wat vinden jullie van ons ledenblad?

Mirand: Heel tof!

Ivan: Knap, chapeau.

Wat zouden jullie veranderen als jullie het in onze club voor het zeggen hadden?

Mirand: Terug een start to run organiseren? Om meer volk aan te trekken.

Kies 1 van de 2.

| | <i>Mirand</i> | <i>Ivan</i> |
|-------------------------------|----------------|--------------|
| bergop of bergaf | bergop | bergop |
| tegenwind of meewind | meewind | meewind |
| zand of beton | zand | zand |
| kort en snel of lang en traag | kort en traag | kort en snel |
| voetbal of wielrennen | geen van beide | voetbal |
| spannende of losse broek | spannende | spannende |
| muts of pet | muts | muts |
| douche of ligbad | ligbad | douche |
| Leffe of Westmalle | Leffe | Westmalle |

Bakkerij Hendrix

Kuiperstraat 3
2290 Vorselaar
014/51.11.27



Open op
Ma, Di, Woe & Zat van 6³⁰ - 18⁰⁰
Zondag van 6³⁰ - 17⁰⁰
Feestdagen tot 15⁰⁰
Donderdag en vrijdag gesloten

bakkerijhendrix@telenet.be bakkerijhendrix.handelsgids.be

Loopkalender en criterium 2013.

* In de loopkalender 2013 werden 22 organisaties opgenomen. 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 Kasteeloper 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 2013 gebeurt in mei 2014.

* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2013:

| <u>Datum</u> | <u>wedstrijd</u> | <u>deelnemende kasteellopers</u> |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| zo 7 april Roelofarendsveen: | Braassemloop | 32 |
| zo 5 mei Wortel: | AVN Ochtendjogging | 10 |
| vrij 17 mei Hallaar: | Averegtenjogging | 10 |
| vrij 24 mei Berlaar: | Natuurloop Herenthout – Berlaar | 6 |
| zo 2 juni Nijlen: | Halve Marathon | 10 |
| zo 23 juni Tielen: | Herentals – Tielen | 10 |
| vrij 28 juni Vorselaar: | Kardinaalsjogging | 34 |
| vrij 5 juli Peulis: | Peulis Jogging | 7 |
| vrij 26 juli Herentals: | Herentals loopt | 20 |
| wo 31 juli Geel: | Natuurloop | 9 |
| za 3 augustus Gierle: | Estafette Halve Marathon Gielsbos | 8 |
| vr 9 augustus Herselt: | Limbergjogging | 11 |
| vr 16 augustus Poppel | Halve Marathon van Poppel | 9 |
| vrij 30 augustus Wortel: | Landlopersjogging | 15 |
| zo 22 september Grobbendonk: | Sporten tegen kanker | 7 |
| za 12 oktober Langdorp | Dubh Linn Jogging | 6 |
| za 26 oktober Westerlo: | Cross der Jongeren | 10 |
| za 2 november Mol: | Zilvermeerloop | 14 |

| <u>Datum</u> | <u>wedstrijd</u> | <u>afstanden</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|--------------|
| za 28 december Vorselaar: | Kersttoertocht | 5 / 11 / 15 km | 10u30 | 4€ |
| za 25 januari 2014 Rijkevorsel: | ACR Veldloop (voorheen AVN) | 3 / 6 km | 13u00 | 5€ |
| zo 9 februari 2014 Lichtaart: | Valentijnjogging | 4 / 8 / 12 km | 14u30 | 4€ |
| zo 9 maart 2014 Averbode: | Flitsrun | 4 / 8 / 12 km | 10u00 | |

De eerstvolgende wedstrijden van zaterdag 28 december tot en met zondag 9 februari zijn met meer detail opgenomen bij 'wedstrijdinfo' verder in dit blad. Deze wedstrijden zijn daarin weergegeven met gekleurde achtergrond.

Tussenstand (18 van 22 organisaties):

17 deelnames: Josée Bertels, Marc Van Loock

14 deelnames: Nele Jacobs, Robin Leysen, Marc Van Tendeloo

13 deelnames: Herman De Sobrie, Chris Van Loock, Monik Van Loock

7 deelnames: Stijn Jacobs, Gust Lievens, Herman Lievens

6 deelnames: Martine Mols

5 deelnames: Guy Vancampenhout

4 deelnames: Dirk Covent, Louis Hufkens, Diane Nuyts, Nicole Pluym, Tom Van Gestel

3 deelnames: Erwin Coopmans, Ferre Geerts, Eric Glassee



BK Berglopen 2013.

Door Nele Jacobs

Vorig jaar nam ik voor de eerste keer deel aan het Belgisch Kampioenschap berglopen. Na 20 meter bergop wist ik het toen al: alleen zotten doen hieraan mee! En er zit duidelijk meer dan 1 vijs los, als je meer dan 1 keer deelneemt.

Bij mijn eerste deelname heb ik echt afgezien. De afstand voor de vrouwen bedraagt slechts 5,5km, maar ik wist niet dat je zo hard kan afzien op zo'n korte afstand. Ik heb er geen ervaring mee, maar ik vermoed dat berglopen een beetje is zoals bevallen: kei hard afzien, maar eens het gedaan is, ben je de pijn snel vergeten.

En laat dat nu net het grote probleem zijn. Het maakt immers dat je een jaar later opnieuw aan de start staat. En je je na 20 meter bergop alweer afvraagt waarom je er in godsnaam terug aan begonnen bent.

Ik denk dat ik nogal een doorbijter ben, iemand die niet snel opgeeft. Maar in de berg nabij Malmedy moet ik toch mijn meerdere erkennen. Al 2 jaar op rij ben ik er niet in geslaagd om hem helemaal lopend te bedwingen. De eerste helling gaat het nog, maar halverwege de tweede bergop verlaagt mijn tempo steevast en rest er van lopen uiteindelijk niet veel meer dan enkel de armbewegingen. Ook maar een beetje doen alsof je loopt, kost dan zoveel energie dat het verstandiger is om te stappen.

Berglopen is echter meer dan alleen bergop. Steile hellingen bergop wisselen voortdurend af met even steile hellingen bergaf. Tijdens de afdalingen laat ik me steeds helemaal gaan. Het is opletten geblazen, want de ene keer loop je op bospaden met veel modder waar je een voet diep in zakt, de andere keer liggen er veel losse en/of grote stenen op de weg.

Als je alle remmen loslaat, donder je in volle vaart naar beneden en heb je am-

per de tijd om te zien waar je voeten neerkomen.

Bijna aan het einde komt de leukste afdaling. Ik voel me dan zoals in een bobbaan: de ene haarspeldbocht na de andere, waarbij je helemaal in de bocht kan gaan hangen. Gevaarlijk (vlak voor mij was er een valpartij, gelukkig zonder erg), maar enorm plezant.

Misschien is het daardoor wel dat ik me dit jaar opnieuw heb laten verleiden tot deelname...

De afdalingen zijn dan ook mijn sterkste punt. Ik haal hierbij steeds andere deelnemers in. In de bergop daarentegen is het doel enkel zo goed mogelijk proberen te volgen. Op de duur raakte ik bijna met mijn neus de grond, zo hard voorovergebogen kroop ik, steunend op mijn bovenbenen, de berg op. Wie zegt dat er in België geen bergen zijn, raad ik aan om volgend jaar eens mee te doen!

Ik heb dit jaar zeker niet minder afgezien dan vorig jaar, ben weer verschillende keren quasi dood gegaan, maar terwijl ik dit schrijf, lijk ik het weer half vergeten. Dat belooft dus voor volgend jaar!

Robin was vorig jaar supporter, maar wilde dit jaar ook eens proeven van het berglopen. De mannen moeten echter 2 toeren doen, wat neerkomt op 11km. Het moment waarop je de 2^e ronde ingaat, en je weet wat er nog allemaal komt terwijl de eerste toer nog niet verteerd is, is het moeilijkste. Robin forceerde zich niet en hoewel de 2^e toer (vrij logisch) lastiger was dan de eerste, kwam hij niet kapot over de finish. Ik ben eens benieuwd hoeveel vijzen er bij hem los zitten!

Uitslagen:

11km:

Tom Van Gestel: 2^e plaats BK seniors heren,
59:47, 5:27/km, 11.04km/u

Stijn Jacobs: 4^e plaats BK masters heren +35,
1:02:41, 5:42/km, 10.53km/u



Ludwig Van Gestel: 4^e plaats BK mstrs hm +50,
1:15:11, 6:51/km, 8.78km/u
Robin Leysen: 59^{ste} plaats algemeen,
1:25:24, 7:46/km, 7.73km/u

5km:

René Jacobs: 2^e plaats BK masters +60,
38:02, 6:55/km, 8.68km/u
Nele Jacobs: 5^e plaats BK seniors dames,
43:57, 8:00/km, 7.51km/u



13 oktober 2013 Marathondag.

'Marathon Eindhoven' door Garry Op de Beeck.

Mijn prestatie van de marathon in Antwerpen 2012 maakte me warm om me opnieuw voor te bereiden voor deze lange afstandswedstrijd. Tijdens een training vernam ik dat een parcours zoals Eindhoven best interessant is om snelle tijden te lopen.

Toen Maarten Van der Donck het voorstel lanceerde om me te begeleiden, was de beslissing snel genomen. Een andere talentvolle kandidaat, Erwin Coopmans, pikte mee aan. Erwin zijn doel was een eerste marathon af te ronden binnen 3uren. Ikzelf zou graag mijn tijd van Antwerpen (2u57) scherper stellen.

De avond voor de wedstrijd begon het te regenen. De weersvoorspellingen waren alles behalve in ons voordeel. In het beursgebouw konden we ons om-



kleden. Toch even nadenken welke outfit het best geschikt was in regen en temperaturen rond 12°C. Veel Belgen meldden aanwezig!



De start werd eerder als chaotisch ervaren. Werfhekken, die de verschillende startblokken van elkaar scheidde, werden enkel in het midden open gesteld.

De ganse wedstrijd liepen we in de regen. Dankzij Maarten werden de afgesproken kilometertijden perfect afgewerkt en hebben zowel Erwin als ik ons doel kunnen bereiken: Erwin eindigde in 2u58min11sec, mijn eindtijd: 2u53min37sec.



Ik dank Maarten voor het schitterend kopwerk!

'Marathon Eindhoven' door Ferre Geerts

Na het fameus marathonjaar 2012 (Lier, Eindhoven, Kasterlee), spookte er nog steeds één vraag door mijn hoofd: "Waarom lukt het mij niet om er eentje te lopen met een tijd in verhouding tot de andere afstanden?"

In maart 2013 sprak ik Wilfried Bluys hierover aan. Hij stelde me voor om mijn marathonschema van Eindhoven 2012 eens te bekijken. Hij vond het zeker geen slecht schema, maar links en rechts was er toch wel plaats voor verbetering. Na een goed gesprek was hij bereid om niet alleen een marathonschema voor oktober te maken, maar ook schema's ter voorbereiding. Zo zijn we vanaf maart gaan samenwerken, loopschema's van 4 trainingen per week, in functie van verschillende doelen.

- kardinaalsjogging in juni (15km)
- monumentenloop september (28km)
- marathon Eindhoven in oktober

De kardinaalsjogging overtrof mijn verwachtingen, ik liep voor het eerst een 15 km binnen het uur.

Wekelijks een intervaltraining had duidelijk zijn vruchten afgeworpen.

De Monumentenloop 28km was de generale repetitie voor de marathon. Ik was op exact 2h binnen, waar ik zeker tevreden mee was.

Door die resultaten was het vertrouwen naar de marathon van Eindhoven er wel. Nu nog hopen op ne goeien dag!!

De dag van de marathon was er eentje die met stip was aangeduid door de weergoden: Het regende pijpenstelen, er stond serieus veel wind en het was ook veel te koud (+/- 7°C). Een beetje teveel van het goede. Onderweg richting Eindhoven zakte de moed in mijn schoenen. Het tripje te voet van de parking naar het centrum was voldoende om tot achter mijn oren nat te zijn. De schrik voor onderkoeling tijdens de wedstrijd zat er echt in. Ik was op de koop toe te laat vertrokken richting start, waardoor ik achteraan moest starten. 3h15' zou er weer niet inzitten, zo dacht ik. Na een vijftal km passeerde ik een groepje met de tempomakers van 3h30'.

Op 20km stond mijn schoonpa te supporteren en hij riep me toe dat de groep van 3h15' niet zoveel verder liep.

Tot dan had ik een moeizame koers gelopen (dacht ik) door de weersomstandigheden en keek ik een eerste keer op naar de tussentijd, 1h31'. Dat was echt een aangename verrassing. Vervolgens ben ik een beetje versneld om tot de 3h15' groep te raken.



Rond 25km ben ik bij die groep kunnen aansluiten. De jus zat op dat moment wel echt in de benen... Zo liep ik steeds verder weg van diezelfde groep. Het tweede wedstrijddeel voelde heel goed. Als je uw tempo kunt vasthouden, loop je in die fase heel veel lopers voorbij en is het ook makkelijker om dat mentale knopje op de juiste stand te houden.

2km voor aankomst kon er zelfs nog een versnelling af! Uiteindelijk liep ik over de meet met 3h11' op de teller. Door het achteraan starten, kwam mijn netto eindtijd op 3h09'30", een verbetering van 9 min tov Echternach 2003!!

Van die tijd kon ik bij de start enkel dromen, enkele uurtjes later was het echter een feit.

Van het zwarte beest "Marathon" ben ik eindelijk verlost, met speciale dank aan Wilfried Bluys.

Op naar de volgende...

'Mijn eerste marathon' door Erwin Coopmans

Na weken van voorbereiding is het eindelijk zover, zondag 13-10-2013.

Na een goed ontbijt sta ik gepakt en gezakt te wachten tot ze me komen halen. Maarten, Garry, Ann en de vader van Garry pikken me op.

Vol goede moed rijden we naar Eindhoven. Op de radio krijgen we het goeie nieuws te horen dat onze landgenoot Frederik Van Lierde de Ironman van Hawaii heeft gewonnen. Wij dus nog meer gemotiveerd om een goede prestatie neer te zetten. Alleen het weer is spelbreker, het water valt met bakken uit de lucht.

In Eindhoven aangekomen gaan we rustig onze startnummers afhalen. Nog even langs de toiletten om alle stress kwijt te spelen en dan klaarmaken voor de start. In het startvak staat Ann aan de andere kant van de nadar om op het laatste moment onze regenjasjes aan te pakken. Daar is het startschot.

De eerste meters zijn wel wat chaotisch want de nadar was nog niet volledig weg. We zoeken een goede positie in het spoor van onze haas Maarten. Een tempo rond 14.5 km/uur gedurende de eerste kilometers gaat vlot en met veel overschot. Toch voorzichtig blijven want het is mijn eerste marathon. De sfeer naast het parcours is fantastisch, ondanks het zeer slechte weer. Op dat vlak is Eindhoven een aanrader voor een marathondebuut.

Halverwege hebben we toch al veel mensen terug voorbij gelopen die veel te vlug gestart waren of zich overschat hebben. En wij worden goed uit de wind gezet door onze super haas Maarten. Zo moet er voor ons een goede tijd inzitten.

Rond kilometer 33 gaat het voor mij een beetje te snel en ik besluit Garry en Maarten te laten gaan omdat Garry een heel goede indruk geeft. Ik loop mijn eigen tempo en wil nog snel een plas-pauze inlassen. Dit is een slechte keuze want terug op gang geraken voelt heel pijnlijk in de benen. Maar beetje bij beetje gaat het terug vlotter en in een goed ritme bereik ik de finish.

Met een tijd van 2.58.11 ben ik best tevreden voor mijn eerste marathon. En uit mijn fouten heb ik geleerd.

Met 2.53.37 liep Garry zijn beste marathontijd. Dus allebei ons doel bereikt ondanks het slechte weer.



Maarten is samen met Garry binnen gekomen en had geen toptijd voor ogen want we weten dat Maarten veel sneller kan. Garry en ik willen hem alvast hartelijk danken om ons super te hazen.

'Baldeneysee Marathon' door Monik Van Look en Herman De Sobrie

Baldeneysee Marathon Essen Duitsland: een aanrader !

Op zondag 13 oktober hebben we in het Ruhrgebied een fantastische marathon gelopen. Althans voor ons en dit om volgende redenen :

- prima organisatie, vriendelijk en behulpzaam
- zeer vlot startnummers kunnen afhalen
- prachtig parkoers bestaande uit 2 ronden rond het Baldeneymeer met een keerlus in de eerste ronde waardoor eerste ronde 27 km was en de tweede 15 km, volledig geasfalteerd, deed ons een beetje denken aan Echternach, een beetje op en neer
- het Baldeneymeer is heel mooi
- goede bevoorrading met water, bananen, isotone sportdrink, cola, ... en aan de aankomst zelfs niet-alcoholisch bier
- op meerdere plaatsen speakers die je naam afriepen
- ballonnetjes, tempomakers

- heel veel toeschouwers, meeste supporters hadden een of ander toestelletje in de hand om aan te moedigen, ook veel tamtamgeroffel
- start en aankomst lagen zeer dicht bij elkaar
- er warme douches waren en voldoende kleedruimte
- last but not least, heel belangrijk voor Monik, toiletten langs het parkeerders waarvan zij 2x gebruik maakte, Herman zocht de bosrand 3x op in minder dan 10 km

Bovendien waren de weergoden ons gunstig gezind en hadden wij schitterend marathonweer terwijl Eindhoven in de regen liep.

's Morgens was de temperatuur aan de lage kant maar tijdens de marathon +/- 14°, af en toe zon, af en toe wolken, kortom alles om een goeie marathon te lopen en dat hebben we dan ook gedaan.

Monik ½ marathon : 2u 9 min en marathon 4u 19 min

Herman ½ marathon : 2u 2 min en marathon 4u 7 min



**Sportmedische
Studio**

Olympia

"bewegen is leven"

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

www.sportmedischestudio.be

tel: 014/50.24.78

Estafetteloop Vorselaar - Kappl (Oostenrijk).

Naar aanleiding van de herdenking van WO1 (1914 – 2014), organiseren de Kasteelopers een estafetteloop naar Kappl.

100 jaar geleden liepen de Duitsers en Oostenrijkers ons landje onder de voet, 100 jaar later willen wij dat herhalen, maar dan in omgekeerde richting, én op vreedzame wijze. 2014 is in Vorselaar immers het jaar van de vrede en de vriendschap, en door de jarenlange vriendschap tussen Vorselaar en Kappl is dat dus een logische en bovendien prachtige bestemming.

De afstand = 750 km, af te leggen in 5 dagen (geen nachten), = ongeveer 150 km per dag.

Op onze algemene vergadering van 04 oktober werd het project “estafetteloop naar Kappl” voorgesteld. Er waren op de algemene vergadering reeds 14 geïnteresseerden om deel te nemen. Er werd dan ook beslist dat het project zal doorgaan.

In grote lijnen zou de estafette als volgt kunnen verlopen: in het geval we 4 ploegen kunnen maken, een etappe 160km is en we tegen een gemiddelde van 10km/u lopen (groepen A en B lopen dus steeds gelijktijdig en groepen C en D ook):

vanaf 8u: groep A: van km 0 tot 20

groep B: van km 20 tot 40

vanaf 10u: groep C: van km 40 tot 60

groep D: van km 60 tot 80

12u tot 14u middagpauze
vanaf 14u: groep A: van km 80 tot 100
groep B: van km 100 tot 120
vanaf 16u: groep C: van km 120 tot 140
groep D: van km 140 tot 160

We vermoeden dat met dit schema partners mogelijk geïnteresseerd zijn om met de lopersgroep de trip te maken naar Kappl.

Elke groep wordt begeleid door 1 wagen met fietsrek, en de loper door 2 fietsers (alle drie in reflecterende kledij, om een maximale veiligheid te garanderen). De route wordt uitgestippeld langs rustige wegen maar veiligheid blijft de grootste zorg.

De overnachtingen gebeuren in jeugdherbergen, respectievelijk Sankt Vith, Homburg (Saarland), Freudenstadt (Zwarte Woud), Friedrichshafen (Bodensee), en uiteraard zijn we na etappe 5 in Kappl.

Ontbijt en avondmaal (zo mogelijk met de hele groep) in de jeugdherberg. Het is wel de bedoeling om de cellen niet zo strikt te scheiden als bij de Ronde van België, er moet immers niet 's nachts gelopen worden, zodat de cellen ook eens voor mekaar kunnen supportereren, iets kunnen bezoeken, gaan drinken of eten, op de uren dat men zelf niet moet lopen.

De estafetteloop.

Vertrek estafetteloop is gepland op maandagmorgen 21 juli 2014, met aankomst op vrijdag 25 juli en we blijven zaterdag en zondag in Kappl (3 overnachtingen). Terug op maandag 28 juli.

Op zondag 27 juli is er een groot dorpsfeest met verbroedering tussen de mensen van Vorselaar en Kappl.

Voor de onkosten voorzien we € 200 per persoon (overnachtingen, eten, deel brandstof). Het betreft hier de onkosten van de estafetteloop.

De kosten voor het resterend verblijf nadien in Kappl worden nog afgesproken met Jos Cambré. Uiteraard gaan we ook op zoek naar sponsors en/of subsidies voor dit project. Later mogelijk meer nieuws hierover.

Busreis.

Voor de partners en eventuele kinderen van de estafettelopers is er mogelijkheid om met de reguliere busreis vanuit Vorselaar mee te gaan naar Kappl (vertrek op maandagavond 21 juli om 20 uur, aankomst Kappl dinsdagmorgen). Voor hen was er een infonamiddag in het Buurthuis op zondag 20 oktober om 14 uur, met mogelijkheid zich in te schrijven.

Contactpersoon = Jos Cambré. Kostprijs = €450, alles inbegrepen, behalve persoonlijke drank.

Ontbijtjogging 25 augustus.



Op de cover van dit ledenblad: na het ontbijt.

Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Wo 31 juli 2013: Natuurloop Geel

5,65 km (141 deelnemers):

| | |
|-----------------------|--------|
| 1. Kristof Van Rooy | 19'04" |
| 17. Robin Leysen | 23'42" |
| 31. Guy Vancampenhout | 25'20" |
| 37. Dirk Covent | 26'09" |
| 39. Marc Van Tendeloo | 26'17" |
| 63. Nele Jacobs | 28'44" |
| 77. Josée Bertels | 30'20" |
| 102. Gust Lievens | 32'40" |
| 125. Marc Van Look | 36'30" |



14,45 km (76 deelnemers):

| | |
|----------------------|----------|
| 62. Herman De Sobrie | 1u14'04" |
| 70. Monik Van Look | 1u17'59" |

Za 3 augustus 2013: aflossings 1/2 Gielsbos

7 km (59 deelnemers):

| | |
|-------------------|--------|
| 10. Gust Lievens | 32'54" |
| 51. Marc Van Look | 47'06" |

Aflossings halve marathon (64 ploegen):

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 32. Kasteelopers 1 (Herman De Sobrie, Monik Van Look, Marc Van Tendeloo) | 1u36'12" |
| Rondetijden: 8'45" / 9'55" / 9'16" / 9'17" / 9'59" / 9'25" / 9'26" / 10'05" / 10' 09" / 9'55" | |
| 49. Kasteelopers 2 (Josée Bertels, Louis Hufkens, Chris Van Look) | 1u51'08" |
| Rondetijden: 10'41" / 10'28" / 10'57" / 10'29" / 11'13" / 10'31" / 11'07" / 10'36" / 11'15" / 13'51" | |

Vr 9 augustus 2013: Limbergjogging Herselt

5 km (306 deelnemers):

| | |
|----------------------|--------|
| 6. Stijn Jacobs | 17'56" |
| 34. Robin Leysen | 19'58" |
| 104. Nele Jacobs | 23'46" |
| 189. Josée Bertels | 27'05" |
| 190. Luc Van Doninck | 27'08" |
| 214. Diana Nuyts | 28'16" |
| 281. Marc Van Look | 32'34" |
| 289. Chris Van Look | 34'20" |

10 km (190 deelnemers):

| | |
|------------------------|--------|
| 112. Guy Vancampenhout | 46'58" |
| 144. Monik Van Look | 49'54" |
| 145. Herman De Sobrie | 49'55" |

Vr 16 augustus 2013: Halve Marathon Poppel

5,5 km (37 deelnemers):

| | |
|----------------------|--------|
| 5. Robin Leysen | 22'38" |
| 7. Guy Vancampenhout | 24'16" |
| 10. Nele Jacobs | 25'40" |
| 23. Martine Mols | 31'02" |
| 24. Josée Bertels | 31'18" |
| 29. Marc Van Look | 36'00" |
| 35. Chris Van Look | 38'39" |

21,1 km (64 deelnemers):

| | |
|----------------------|----------|
| 43. Monik Van Look | 1u43'49" |
| 48. Herman De Sobrie | 1u47'39" |

Vr 23 augustus 2013: Hollewegjogging Lichtaart

5 km (209 deelnemers):

| | |
|------------------------|--------|
| 5. Herman Lievens | 19'14" |
| 8. Ludwig Van Gestel | 19'56" |
| 51. Monik Van Look | 25'03" |
| 52. Herman De Sobrie | 25'06" |
| 95. Josée Bertels | 27'33" |
| 103. Martine Mols | 28'30" |
| 104. Marc Van Tendeloo | 28'31" |

10 km (155 deelnemers):

| | |
|--------------------|----------|
| 3. Erwin Coopmans | 38'10" |
| 86. Robin Leysen | 51'45" |
| 116. Nele Jacobs | 55'14" |
| 154. Marc Van Look | 1u09'50" |

15 km (59 deelnemers)

| | |
|------------------|----------|
| 11. Ferre Geerts | 1u02'00" |
|------------------|----------|

Vr 30 augustus 2013: Landlopersjogging Wortel

2,94 km (79 deelnemers):

| | |
|--------------------|--------|
| 5. Herman Lievens | 10'44" |
| 63. Marc Van Look | 17'58" |
| 73. Chris Van Look | 19'00" |

6,785 km (115 deelnemers):

| | |
|-----------------------|--------|
| 1. Tom Van Gestel | 24'07" |
| 53. Josée Bertels | 37'17" |
| 59. Martine Mols | 38'20" |
| 69. Diana Nuyts | 39'20" |
| 92. René Jacobs | 43'24" |
| 93. Marc Van Tendeloo | 43'25" |

9,38 km (107 deelnemers)

| | |
|---------------------|--------|
| 2. Stijn Jacobs | 34'03" |
| 15. Robin Leysen | 40'26" |
| 25. Eddy Van de Pol | 42'43" |

16,165 km (93 deelnemers)

| | |
|----------------------|----------|
| 56. Monik Van Look | 1u21'58" |
| 69. Herman De Sobrie | 1u26'01" |
| 87. Nele Jacobs | 1u33'31" |



Zo 22 september 2013: Natuurloop Grobbendonk

5 - 10 - 15 km:

Nele Jacobs
 Jeff Laenen
 Robin Leysen
 Gust Lievens
 Chris Van Look
 Marc Van Look
 Kristof Van Rooy
 Marc Van Tendeloo
 Carl Weyers

Wo 25 september 2013: Sport op school Nijlen

1,9 km vrouwen (22 deelnemers):

| | |
|--------------------|--------|
| 1. Nele Jacobs | 8'13" |
| 11. Josée Bertels | 10'08" |
| 19. Chris Van Look | 12'10" |



3,8 km mannen (30 deelnemers):

| | |
|--------------------|--------|
| 1. Stijn Jacobs | 13'55" |
| 2. Herman Lievens | 14'12" |
| 9. Eddy Van de Pol | 16'54" |
| 28. Marc Van Look | 24'57" |



Zo 6 oktober 2013: Neteloop Hulshout3,5 km (122 deelnemers):

109. Marc Van Look 22'29"

6,785 km (136 deelnemers):

22. Robin Leysen 27'50"

73. Nele Jacobs 33'42"

94. Josée Bertels 36'47"

13,335 km (52 deelnemers):

46. Monik Van Look 1u08'21"

47. Herman De Sobrie 1u08'23"

Za 12 oktober 2013: Dubh Linn Jogging Wolfsdonk5 km (151 deelnemers):

23. Marc Van Tendeloo 21'47"

139. Marc Van Look 32'55"

140. Chris Van Look 32'56"

9,7 km (90 deelnemers):

16. Robin Leysen 41'06"

58. Nele Jacobs 48'28"

72. Josée Bertels 53'06"

Wo 16 oktober 2013: Sport op school Lier2,9 km vrouwen (27 deelnemers):

1. Nele Jacobs 13'33"

9. Josée Bertels 15'37"

27. Chris Van Look 18'57"

4,35 km mannen (34 deelnemers):

1. Stijn Jacobs 16'05"

2. Herman Lievens 16'53"

9. Eddy Van de Pol 18'26"

17. Dirk Covent 20'30"

32. Marc Van Look 28'31"

**Za 26 oktober 2013: Cross der Jongeren Westerlo**5 km (232 deelnemers):

4. Stijn Jacobs 16'41"

215. Marc Van Look 32'39"

10 km (273 deelnemers):

42. Herman Lievens 42'02"

103. Robin Leysen 45'52"

106. Marc Van Tendeloo 46'11"

117. Dirk Covent 46'52"

130. Herman De Sobrie 48'00"

136. Monik Van Look 48'32"

187. Nele Jacobs 52'55"

199. Josée Bertels 54'12"

Za 2 november 2013: Zilvermeerloop Mol5 km vrouwen (101 deelnemers):

87. Chris Van Look 33'07"

5 km mannen (151 deelnemers):

45. Stijn Jacobs 21'24"

46. Dirk Covent 21'25"

67. Benny Claesens 22'29"

91. Jeff Laenen 24'34"

144. Marc Van Look 32'18"

10 km vrouwen (70 deelnemers):

12. Nele Jacobs 46'46"

14. Monik Van Look 47'17"

51. Josée Bertels 55'10"

10 km mannen (229 deelnemers):

31. Herman Lievens 39'19"

97. Marc Van Tendeloo 44'29"

113. Robin Leysen 46'04"

147. Herman De Sobrie 48'03"

190. Louis Hufkens 51'59"



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

Verlag Algemene Vergadering.

Door Louis Huffkens

Vrijdag 4 oktober 2013 algemene vergadering.

19:00 uur. De harde kern van de lopers en het bestuur van De Kasteelopers zijn aanwezig (Rene Jacobs de voorzitter laat zich verontschuldigen met pijn in het Hart.) Het is niet de grote toeloop, wel de mensen die telkens het werk van een organisatie of evenement dragen en mee uitvoeren zijn aanwezig!

19:15 uur de algemene vergadering kan starten, deze wordt voorgezeten door de ondervoorzitter Jos Van Der Donck, penningmeester Linda Van Oeckel en secretaris ad interim Urbain Lenaerts.

Linda maakt het kasverslag kenbaar, de laatste cijfers van de afgelopen "18e Monumentenloop" zijn nog niet volledig maar geeft stof tot nadenken. De verschoven datum behouden of terug naar de roots en naar het Monumenten week-end terug keren!

De succes formule blijft behouden voor de 9e Kersttocht op 28 december (vrij wandelen en Joggen) 5, 10 of 15 km met een gratis hapje en jeneverke in de "schuur". De Nederlandse Veen Vrienden uit Roelofarendveen zijn alweer terug aangepord om naar Vorselaar af te zakken die dag.

19:35 uur zie ik een bekend gezicht voorbij het raam gaan, Chris Spooren en Ruth Verbruggen! Mooi op tijd zoals steeds, ontvang ik hen beide in het "Buurthuis" lokaal.

Ondertussen is het agendapunt "estafette-loop Kappl" in bespreking.

Na alle agendapunten te hebben afgewerkt wordt de vergadering beëindigd, een korte break en dan is het 2e deel van de avond aan de beurt.

Ik open de inleiding met een kort overzichtje :

Als Kasteelopers hebben wij al meerdere keren meegeholpen /gelopen voor het Goede Doel. Dit ten voordele van Artsen Zonder Grenzen en in SAMENWERKING met de Sporters Voor Artsen Zonder Grenzen.

Dit met 3 geslaagde Marathon Edities tot gevolg, ook de Mont- Ventoux hebben verschillende van ons hier aanwezig opgelopen voor het Goede Doel A.Z.G., de drijvende kracht van dit loopevenement is hier trouwens ook aanwezig, Chris Spooren tevens bestuurslid van de Sporters !

Menige pizza sponsoring voor A.Z.G. op de been gebracht door Chris Spooren word door vele Kasteelopers telkens financieel mee ondersteund.

Dat de geschonken Sponsorgelden zinvol worden besteed (wil ik toch nog even benadrukken). Deze financiële hulp gaat naar heel veel doelen, waaronder medische hulp, Humanitaire hulp, Onderzoekswerk op alle gebieden, het uitzenden van vrijwilligers in bezette gebieden en zo veel meer.

Vanavond hebben wij iemand van die (vrijwilligers) uitzendkrachten hier bij ons. Namelijk Ruth Verbruggen, vertegenwoordigster vandaag van A.Z.G., een echte bezige "Bij".

Door de medeorganisatie van het Mega Evenement "De Ronde-Le Tour" in 2012 (waar ook 2 Kasteelopers hebben in meegelopen) is Ruth mee in het bestuur gekomen van de SP.A.Z.G.

In 2013 heeft zij William Willems vervangen als Vice Voorzitter van de Sporters.

Ruth, zelf ook een fervent sporter voor A.Z.G., heeft zelfs mee gelopen in onze 3e Marathon Editie. En alsof dit nog niet genoeg is, werkt Ruth ook nog aan het "wetenschappelijk instituut van Volksgezondheid". Hier bestudeert zij de Belgische situatie rond "HIV-AIDS-SOA".

Buiten dit alles heeft Ruth ook het echte veldwerk bij A.Z.G. gedaan, zo heeft ze mee geholpen in het Lubutu project dat gelopen heeft van 2002 tot en met 2012.

Eind deze maand vertrekt Ruth terug voor een volgende opdracht/Missie naar Kimbondo, een labo project in een kinderziekenhuis. Een heuse job gecombineerd met al dat vrijwilligers werk "Men moet het maar doen".

Hoe het veldwerk er uit ziet gaat Ruth nu zelf even toelichten met cijfers en Foto's.

Vooraleer ik het woord geef aan Ruth, wens ik Georges De Smul onze voorzitter nog te verexuseren, Georges is geopereerd en zit in volle revalidatie op dit ogenblik.

Dan laat ik nu het woord aan onze Gastvrouw.

De gedrevenheid waarmee Ruth haar presentatie ter harte neemt, het Lubutu project toelicht, is mooi om zien.

Aan de vragen nadien te horen heeft deze avond toch iets meegegeven aan de aanwezigen. Jos wist mij nadien te zegen dat er toch maar een echte Humanitaire Organisatie is voor hem en dat is A.Z.G.

Ruth krijgt nog een kleine attentie van bestuurslid Mia Nuyts, en bij een goeie trapnist voor de een en een Duvel voor de andere wordt de avond afgesloten met een positief gevoel (en niet alleen voor mij !).

"BEDANKT" Ruth vanwege mijzelf en het bestuur van de "Kasteelopers".

Chris bedankt eveneens voor de ondersteuning en alle geleverde hulp.

Ook weer dit jaar voor de flyers en posters van onze "18e Monumentenloop dit jaar".

Sportieve Groeten

Louis

Kasteeloper & SP.A.Z.G.



Wedstrijdinfo NOVEMBER 2013.

| | | | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
| Gooreind | zaterdag 9 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | GAV-veldloop | 3 km dames | na 15u00 | 5€ |
| Jeugdlopen: | 730, 910, 1000, 2500 en 3800 meter vanaf 13u30 (2,5€ / 5€) | 6 km heren | na 15u00 | 5€ |
| Parcours: | boswegen, akkers en piste | | | |
| Adres: | Atletiekpiste, Eikendreef | | | |
| Info: | info@gav.be / www.gav.be | | | |
| Herentals | maandag 11 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Halve marathon van COL (voorheen COHE) | 21,1 km | 14u00 | 5€ |
| Extra info: | Voor wie de 21,1 km wat veel vindt, wordt gedacht aan een loop over 7 of 8 km. Inschrijven op dezelfde plaats en hetzelfde tijdstip tegen betaling van 2 Euro. Vertrek eveneens aan de Toeristentoren, daarna wordt door de vallei van de Aa tot aan de Heggekapel en terug naar de Boskantien gelopen. | | | |
| Adres: | Boskantien, Wijngaard 26 | | | |
| Mechelen | woensdag 13 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Leerkrachtenloop | dames 1 ronde | 15u15 | 1€ |
| Criterium: | Sport op School 2013-2014 (3 van 8) | heren 2 ronden | 15u15 | 1€ |
| Adres: | inschrijven vanaf 14u30 Vrijbroekpark | | | |
| Info: | Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be | | | |
| Lier | zaterdag 16 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | 11e Natuurloop | 5 km | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Criterium: | Natuurlopen van Lier 2013-2014 (1 van 5) | 10 km | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Adres: | Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3 | 10 mijl | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Info: | Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com | | | |
| Essen | zondag 17 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | 24e 10 Mijl van Essen | 5 km | 13u30 | 8€ (vooraf 7€) |
| Jeugdlopen: | 300 en 1000 meter vanaf 13u00 (2,5€) | 10 km | 13u30 | 8€ (vooraf 7€) |
| Adres: | Parochiecentrum Essen-Horendonk, Dreveneind | 10 mijl | 14u30 | 8€ (vooraf 7€) |
| Info: | Veerle Scheers 03 6675103 / esak@val.be / www.esak.be | | | |
| Kasterlee | zondag 17 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Marathon Kasterlee | 21 km | 10u00 | 20€ |
| Adres: | Geelsebaan 50 | 42,195 km | 10u00 | 30€ |
| Info: | 0498 322289 / rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be | | | |
| Balen | zondag 24 november 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Keiheuvel Bosloop | 3 km | 10:15 | 5€ |
| Jeugdlopen: | 50, 250 en 500 meter om 10u00 (1€) | 6 km | 10:15 | 5€ |
| Adres: | Keiheuvel, Zeventien Eskadrille Licht Vliegwezenlaan | 9 km | 10:15 | 5€ |
| Info: | 0479 633019 / 0499 255307 / keiheuvelbosloop@gmail.com / www.duvellovers.be | 12 km | 10:15 | 5€ |

Wedstrijdinfo DECEMBER 2013.

| | | | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
| Lichtaart | zondag 1 december 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Floreal Run | 3 km | 14:30 | 5€ (vooraf 4€) |
| Adres: | Floreal, Herentalsesteenweg 64 | 7 km | 14:30 | 5€ (vooraf 4€) |
| Info: | 0497 506602 / paulembrechts@telenet.be / www.hetric.be | 14 km | 14:30 | 5€ (vooraf 4€) |
| Wilrijk | woensdag 4 december 2013 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
| Naam: | Leerkrachtenloop | dames 1 ronde | 15u15 | 1€ |
| Criterium: | Sport op School 2013-2014 (4 van 8) | heren 2 ronden | 15u15 | 1€ |
| Adres: | inschrijven vanaf 14u30, school Ieperman, Kerkelei 43 | | | |
| Info: | Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be | | | |

Rijkevorsel / zaterdag 25 januari / ACR Veldloop

20^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Hoort ook bij criterium **De Noordloper 2014** (3 van 33)

Om 13:00 uur: 3 en 6 km (5€). Jeugdlopen 2,5€

Adres: kantine KFC Sint-Jozef, Zuiderdijk 10
Info: Eddy Kenis 0499 934400 / www.acrijkevorsel.weebly.com



Wedstrijdinfo FEBRUARI 2014.

| Westerlo | zondag 9 februari | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| Naam: | Natuurloop De Beeltjens | 3 km | tussen 8 - 11 | 4€ |
| Criterium: | De Noordloper 2014 (4 van 33) | 6 km | tussen 8 - 11 | 4€ |
| Adres: | Sporthal De Beeltjens, Kasteeldreef 6 | 9 km | tussen 8 - 11 | 4€ |
| Info: | Frans Cools / frans.cools8@telenet.be / www.tongerlopers.be | 12 km | tussen 8 - 11 | 4€ |

Lichtaart zondag 9 februari 2014

21^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**



Deelnameprijs is 4 Euro, 1 consumptie inbegrepen.
Jeugdreeksen .2 Euro. Drankbon en chips inbegrepen.

Keuze uit 4, 8 of 12 km met gezamenlijke start om 14u30.

Valentijnjogging



Jeugdreeksen starten om 14u00.

Adres: VV Molenkring, Dressenstraat.

| Lichtaart | woensdag 19 februari 2014 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| Naam: | Leerkrachtenloop | dames 1 ronde | 15u15 | 1€ |
| Criterium: | Sport op School 2013-2014 (6 van 8) | heren 2 ronden | 15u15 | 1€ |
| Adres: | inschrijven vanaf 14u30, Camping Floreal | | | |
| Info: | Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be | | | |

| Lier | zaterdag 22 februari 2014 | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Naam: | 11e Natuurloop | 5 km | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Criterium: | Natuurlopen van Lier 2013-2014 (4 van 5) | 10 km | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Adres: | Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3 | 25 km | 13u30 | 6€ (vooraf 4€) |
| Info: | Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com | | | |

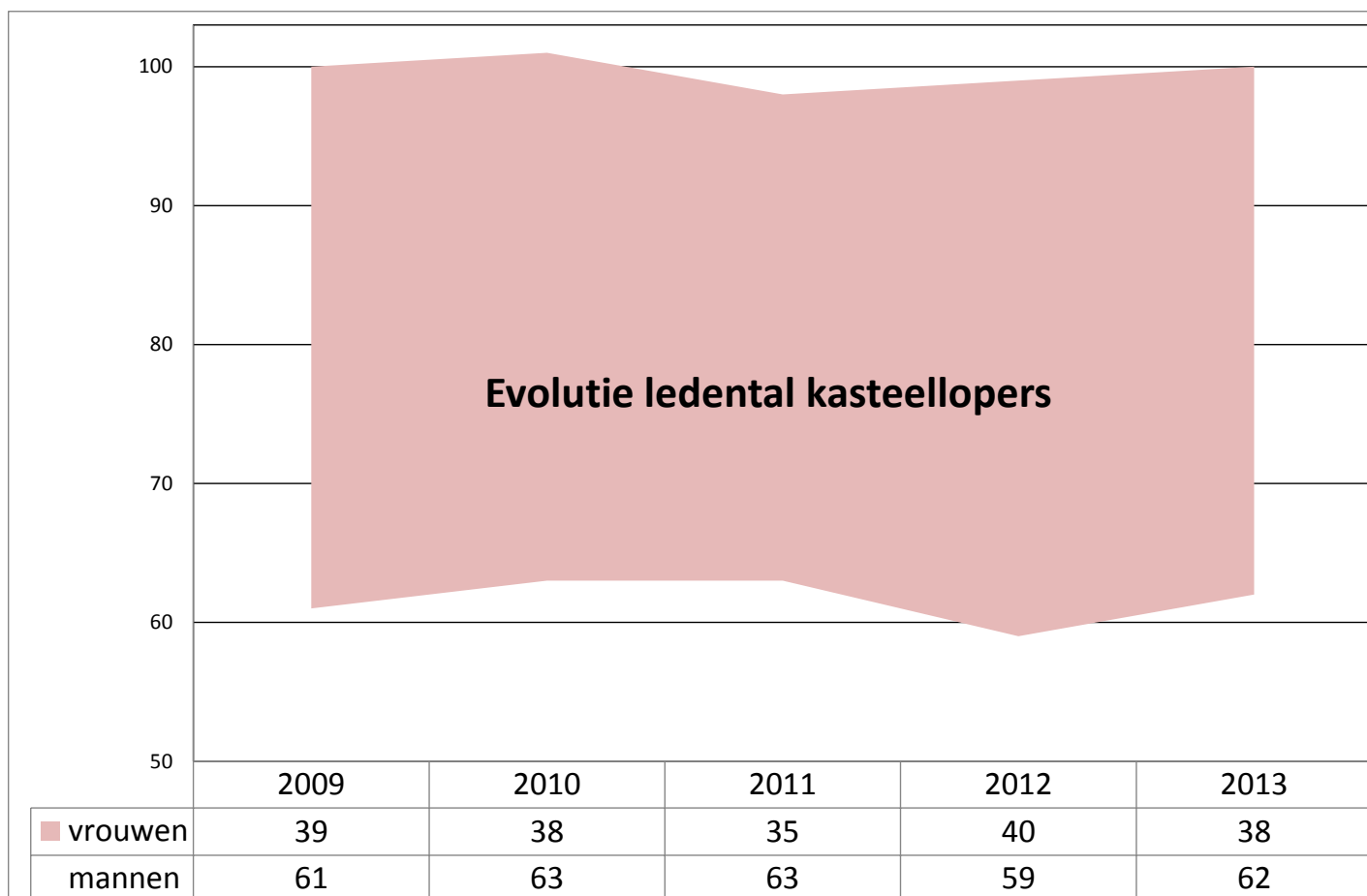
Wedstrijdinfo MAART 2014.

| Grasheide | zondag 2 maart | <u>Afstand</u> | <u>startuur</u> | <u>prijs</u> |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| Naam: | 30ste Volksloop | 2,420 km | 14u00 | 5€ (kwb 3€) |
| Criterium: | KWB joggingcriterium 2014 (1 van 25) | 5,220 km | 14u30 | 5€ (kwb 3€) |
| Jeugdlopen: | 60, 100, 300, 500 en 700 meter vanaf 13u30 (1€) | 10,39 km | 15u15 | 5€ (kwb 3€) |
| Adres: | Parochiezaal, Kerkhoflei 3 (achter de kerk) | | | |
| Info: | Francis Goossens 0496 521096 / volksloopgrasheide@gmail.com / www.volksloopgrasheide.be | | | |

Ledenlijst 2013.

De Kasteelopers: 100 leden op 31 oktober 2013.

| | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Bakelants Agnes | Geerts Ferre | Nuyts Diane en Van Doninck Luc |
| Banier Bart | Geluykens Anneleen en Weyers Carl | Nuyts Rene |
| Bertels Josée en Leysen Marcel | Gijsemans Linda | Op De Beeck Garry / Van de Water Ann |
| Bleys Rudi | Glasse Eric | Struyfs Luc |
| Bluys Wilfried | Hermans Suzanna en Lievens Gust | Van De Pol Eddy |
| Bouly Jos | Hufkens Louis / Vermeulen Jacqueline | Van den Bempt Roger |
| Celis Herman en Nuyts Mia | Jacobs Anne en Myny Dries | Van den Broeck Sarah |
| Claes Linda en Verlinden Andre | Jacobs Brecht | Van der Donck Chris |
| Claes Roger en Van Hove Heidi | Jacobs Dries | Van der Donck Karen |
| Claesens Benny | Jacobs Nele en Leysen Robin | Van Gestel Ludwig |
| Coenen Jan en Van Oeckel Linda | Jacobs Rene en Van Loock Chris | Van Gestel Tom |
| Coenen Lien en De Keyzer Bart | Jacobs Roel | Van Hoof Anita |
| Coopmans An en Lenaerts Urbain | Jacobs Stijn | Van Loock Marc |
| Coopmans Erwin | Jansens Mirande en Moons Ivan | Van Looy Jos |
| Covent Dirk | Janssens Lea en Van der Donck Jos | Van Looy Ronny |
| De Becker Eduard | Kelders Staf | Van Opstal Nancy |
| De Beuckeleer Lieve en Van Hoof Luc | Laenen Jeff en Van Looy Belphy | Van Rooy Jef |
| De Cnodder Jef en Huysmans Chris | Lievens Christy | Van Rooy Kristof |
| Dekkers Carine en Vissers Dirk | Lievens Herman en Pluym Nicole | Van Tendeloo Marc |
| Denolf Paul | Lievens Penny | Verhaert Martine |
| De Pauw Rudy | Mannaerts Karel | Vermeerbergen Vicky |
| De Sobrie Herman / Van Loock Monik | Marien Marleen en Poelmans Louis | Verstappen Willy |
| Dhanis Jan en Verbeeck Martine | Mols Luc | Vincx Wilfried |
| Dirckx Luc en Geerts Hilde | Mols Martine en Vancampenhout Guy | |
| Geerts Alfons | Mulkens Paul | |



Gemiddeld telden we de voorbije 5 jaar bijna 100 leden.

In 2013 verlieten 9 mensen de club. Er kwamen 10 nieuwe leden bij.

Topjaar qua ledental was 1996 met 137 leden en 20 aspiranten

Lidmaatschap 2014.

Bij de start van een nieuw jaar wordt aan de leden gevraagd om het lidmaatschap bij de Kasteelopers te vernieuwen.

Omdat het eerstvolgende ledenblad een maand later verschijnt dan gewoonlijk (op 1 maart 2014 in plaats van op 1 februari), kondigen we nu al aan dat we het lidgeld 2014 graag ontvangen tussen 1 januari en 28 februari 2014.

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 2014 bedraagt €14. Dit bedrag kan overgemaakt worden op rekeningnummer **979-1717396-16**. **Vermeld bij mededeling wel voor wie lidgeld wordt betaald.**

Ziekenfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen **komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub.**

Afhankelijk van het ziekenfonds wordt het **lidgeld van de Kasteelopers 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.

Voor de meest populaire ziekenfondsen kan je volgende links gebruiken om de juiste formulieren te downloaden:

- CM: <http://www.cm.be/diensten-en-voordelen/vakantie-en-vrije-tijd/sport-en-vrijetijd/mechelen-turnhout/sport.jsp>
Je vindt het formulier onder de rubriek 'wat te doen'
- OZ: <http://www.oz.be/vitaliteit/voordelen/fitness-en-sportclub>
Je vindt het formulier onder de rubriek 'je tegemoetkoming aanvragen'
- De voorzorg: <http://www.devoorzorg.be/antwerpen/voordelen-advies/ledenvoordelen/vrijetijd/sport/Pages/default.aspx>
Ga dan naar download je terugbetalingsformulier
- Liberale mutualiteit: Zoek op sportprikkel of ga naar de volgende pagina
<http://www.liberalemutualiteit.be/401/advantages/health-and-prevention/fitness-ensportclubs/-/ml/17113/JNn7/78834>
- Vlaams & Neutraal ziekenfonds: <http://www.vnz.be/> sport of fitnessclub

Het 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

Monumentenloop 2013.



K

A

P

S

A

“AN”

L

O

N



Enkel op afspraak

014/51.62.52

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

***Meer dan 600
Belgische bieren***



info@bierhandelwillens.be

www.bierhandelwillens.be

Openingsuren

Van maandag tot vrijdag

van 8u30 - 12u30 en 13u30 - 19u00

zaterdag doorlopend van 8u30 - 18u00

Dinsdag, zondag en feestdagen gesloten

**Bierhandel Willems en Zoon
Leopoldstraat 26
2280 Grobbendonk**

Tel: 014 51 17 74

Gsm: 0475 76 77 38

Fax: 014 51 83 99

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter
René Jacobs



📍 Dijkbaan 49
☎ 014 516613
✉ rene.jacobs49@hotmail.com

Ondervoorzitter
Jos Van der Donck



📍 Hildering 58
☎ 014 514281

Secretaris ad interim
Urbain Lenaerts



📍 Groenstraat 19
☎ 014 516252
✉ urbainlenaerts@skynet.be

Penningmeester
Linda Van Oeckel



📍 Tuinweg 4
☎ 014 517644
✉ linda.vanoeckel@mail.be

Kledij
Mia Nuyts



📍 Veldstraat 9
☎ 014 500796
✉ armandcelis@hotmail.com

Bestuurslid
Louis Hufkens



📍 Bovenpad 7c Grobbendonk
☎ 0478 462981
✉ louis.hufkens@hotmail.com

Bestuurslid
Nele Jacobs



📍
☎
✉ dekasteellopers@gmail.com

Bestuurslid
Jeff Laenen



📍 Leeuweriklaan 11
☎ 0498 662703
✉ knolbol2@hotmail.com

Bestuurslid
Luc Van Doninck



📍 Boulevard 62
☎ 0495 722681
✉ luc.vandoninck@telenet.be

Andere nuttige informatie.

Medewerkers ledenblad

Herman De Sobrie

📍 Nieuwstraat 43
☎ 014 516008
✉ monik.van.loock@pandora.be

Stijn Jacobs

📍 Keizershofstraat 6
☎ 0486 386252
✉ stijnjacobs77@hotmail.com

Gust Lievens

📍 Tuinweg 11
☎ 014 515340
✉ gust.lievens@telenet.be

Trainingen.

Maandag om 18u55 11 km loop à 5,5 tot 6,5 minuten per km
Maandag om 19u00 11 km loop tegen sneller tempo
Dinsdag en donderdag om 19u00 groepstraining met mogelijkheid tot omkleden en douchen in Sportcentrum De Dreef
Periode April - Septmbr: 1^o woensdag Natuurloop duurloop

Lidmaatschap.

Lidmaatschap 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 2013 blijft ongewijzigd en bedraagt €14. Dit bedrag kan overgemaakt worden op nr 979-1717396-16.

Ziekenfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub.

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds en bezorg het formulier aan een bestuurslid van de club.

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Urbain Lenaerts

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar

België - Belgique
P.B.
2290 Vorselaar
BC 30359

Veranderen van bank?

Snel en efficiënt!



Wij regelen alles voor u.

Vanessa De Kunst BVBA
Telefoon 014 501701

Kerkstraat 12

2290 Vorselaar
RPR 0502683890

Sparen en betalen - Beleggen
Verzekeren - Lenen

Al meer dan 50 jaar uw veilige thuishaven.


ARGENTA
www.argenta.be

Argenta Spoorbank nv Belgisch 40-53 2018 Antwerpen, België - RPR Antwerpen b/w BE 0404.453.574
Argenta Assurantie nv Belgisch 40-53 2018 Antwerpen, België - RPR Antwerpen b/w BE 0404.456.148