



# Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



juli - augustus - september 2014

*Interviews en verslagen / fotoreportages.*

Marathon Stockholm -----	7
Reis naar Nieuw-Zeeland -----	12
Estafette-loop Vorselaar - Kappl -----	17
De estafette-loop in de gazet -----	22
Hartstilstand -----	25
Uit de pers geknipt -----	26



17



12



*Club- en wedstrijdinfo.*

Activiteitenkalender -----	3
Monumentenloop / organisatieschema -----	4
Wist je dat? -----	6
Juracime 2015 -----	6
Loopkalender en criterium 2014 -----	9
Start2Run2 / Runfrom5to10 -----	10
Marathon du Médoc 2015 -----	11
Uitslagen -----	23
Wedstrijdinfo -----	27
Contactpersonen en gegevens -----	31

**“Tot aan die hartstilstand  
voelde ik mij topfit”**





## Activiteitenkalender.

**Zaterdag 13 september 2014:**

**One en Only Marathon (ook estafette) Roelofarendsveen.**



**Zaterdag 20 september 2014:**

**19e Monumentenloop en 4e Marathon (2e biermarathon).**

**Vrijdag 10 oktober 2014:**

**Algemene vergadering in het Buurthuis om 19u00.**



**Vrijdag 7 november 2014:**

**Sponsor- en medewerkersfeest  
in het Buurthuis om 20u00.**



**Dinsdag 11 november 2014:**

In het herdenkingsjaar WOI gaan we met de bus naar de "Course du Souvenir" in Ploegsteert, waar men kiest voor 8 km (start om 11u) of 21 km (start om 11u20). Deze afstanden kunnen ook gewandeld worden. Vertrek bus aan de Bib om 7u30 en terug in Vorselaar rond 20u00. Prijs bus is 5€ voor leden en kinderen <12 en 10€ voor niet-leden en kinderen >12. Inschrijven voor de loopwedstrijden kan enkel vooraf: info + zelf rechtstreeks in te schrijven op website [www.mto.be](http://www.mto.be) tot 4 november. Voor de wandeling hoeft niet ingeschreven te worden. We zullen deze zelf ter plaatse organiseren. Inschrijven bus via mail tot 4 november bij René Jacobs en betalen op rekening nummer BE72 9791 7173 9616 met vermelding Ploegsteert, je naam en loopafstand.



**Zaterdag 27 december 2014:**

**10e Kersttoertocht vanaf 8u30.**

**Vrijdag 9 januari 2015**

**Kerstboomverbranding. Plein Schranshoeve 19u00.**



**Zaterdag 24 januari 2015:**

**Ledenfeest in zaal De Engel om 19u30.**

**Vrijdag 27 februari 2015:**

**Voordracht "alles over Trappist van Westmalle".  
Met degustatie.  
Buurthuis om 20u00.**



# Monumentenloop - marathon 2014. Organisatieschema.

Op deze en de volgende bladzijde hebben we alle helpers aan onze monumentenloop/biermarathon een plaats gegeven. (onder voorbehoud van wijzigingen om organisatorische redenen)

De Vraagtekens zijn plaatsen die momenteel NIET ingevuld zijn. Kandidaten om de lege plekken in te vullen zijn welkom. Kandidaten kunnen zich melden bij René Jacobs: telefoon 014 516613, email rene.jacobs49@hotmail.com

**Signalisatie + parking:**  
Wilfried Vincx

**Secretariaat:**

Chris Van Loock  
Herman Lievens  
Monik Van Loock  
Dries Myny  
Mizel Gebruers  
Sara Van Rooy  
Jan Coenen  
Robin Leysen  
Suzy Geerts  
Marcel Leysen  
Josée Bertels  
Carine Dekkers  
Martine Mols  
Guy Vancampenhout  
Stijn Jacobs

**Toog + garçons:**

Nele Jacobs  
Bie Vervloet  
Frans Mertens  
Carl Weyers  
Agnes Bakelants  
Jacqueline Vermeulen  
Renilde Terlo  
Maria Van Loock (na 15u)  
An Coopmans (na 15 u)  
Martine Gils  
Eric X  
Nancy Van Opstal

**Prijzentafel + ontvangst nrs:**

Luc Van Hoof  
Lieve De Beuckeleer  
Chris Huysmans  
Maria Van Soom

**Kinderloop:**

Carl Weyers  
Anneleen Geluykens  
Martine Gils  
Eric X

**Start + aankomst:**

Eric Glassee  
Rony Van Oosterwijk  
Ludo Glassee  
Dirk Visser  
Herman Lievens  
Dries Myny  
Sara Van Rooy

**Algemene Coördinatie:**

René Jacobs  
Eric Glassee

**Omloop en bevoorrading:**

Jos Van der Donck  
Herman De Sobrie  
Urbain Lenaerts  
Roel Jacobs  
Seingever en bevoorrading: zie volgende blz.

**Reserven:**

Guido Boeckmans  
Jef Van de Pol (Luc Struyfs)  
?  
?  
?

**Aflos plaspauze:**

Charel Van Oeckel

**Aanvullen bevoorrading:**

Jeff Laenen

**Voorrijder 5,5 km:**

Luc Van Doninck

**Voorrijder monumentenloop / groene vlag:**

Urbain Lenaerts / Luc Celis

**Verslaggever / motorrijder:**

? / Mil Baum

**Sporttasbewaking:**

Maria Van Soom  
Lieve De Beuckeleer  
Luc Van Hoof

**Stand CM:**

Raf Buts

**Verkoop bons:**

Linda Van Oeckel  
Eddy De Becker (tot 16 u)  
René Nuyts  
Urbain Lenaerts (van 16 u)

**Massageteam:**

Brecht Jacobs  
Philip Dillen  
?  
?  
?  
?  
?

**Podium:**

Vanessa De Kunst  
Eric Glassee

**Opstellen joggingparcours (vrijdag 18u + controle op zaterdag):**

Herman De Sobrie  
Urbain Lenaerts

**Afbreekploeg:**

Dries Jacobs  
Roel Jacobs  
Lieve Struyfs  
Dave Hufkens  
Jeff Laenen  
Joris Vloemans  
?

**Broodjes smeren + zakken maken bevoorrading (zat 8 u):**

Christy Lievens  
Penny Lievens

**Opstellen parcours, .... (vrijdag 13u, zaterdag 7u):**

René Jacobs  
Urbain Lenaerts  
Tom Van Gestel  
Jos Van der Donck  
Marc Van Tendeloo  
Ferre Geerts  
Carl Weyers  
?  
?  
Louis Hufkens  
Herman De Sobrie  
?  
Eddy Van de Pol  
?

**Reserve in functie van loopnummer:**

Kaatje Van Echelpoel

**Maken prijzentaal kinderen:**

Linda Van Oeckel  
?

Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,...

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



**Bevoorrading Niemandshoek:**  
Fabiola Van Loock  
Suzanne Van Loock  
Martine Van Loock  
Nicole Pluym  
Tine Celis

Ludwig Van Gestel

Louis Bouwen

Andre De Cnodder  
Willy De Cnodder

Tom Van Gestel

Luc Mols  
Jan De Cnodder

Richard Van Gansen

Harry Biron

Pieter Coenen

Marc Van Loock

?

?

Roger Van den Bempt

Pirre Berekvens  
Frans Bakelants

?

Gust Lievens

Karel Mannaerts

Marc Van Tendeloo

Ludwig Mertens

Patrick Aerts

**Bevoorrading Aankomst:**  
Mirande Jansens  
Vicky Vermeerbergen  
Anneleen Geluykens  
Roel Guldentops  
Frans Moorkens  
Anne Jacobs

Marcel Oorts

Marc Lenaerts

André Nelis

Staf Smolders

politie

politie

Sidney De Sobrie  
Luc Wuyts

**Bevoorrading Grensstraat:**  
Penny Lievens  
Christy Lievens  
Suzanne Hermans  
Lisette Hermans  
Rose-Marie Verlinden

Gust Geerts

?

Ivan Moons

Karel Van Rooy

Karel Van Loock

Jan Vervecken

Ronny Van Looy  
Hilda Suys

René Janssens

politie

Jef De Cnodder

politie

**Bevoorrading Zwarte Vos:**  
Lea Janssens  
Chris Van der Donck  
Linda Claes  
René Van Oeckel  
Maria Sterckx

Koen Van Peel

Frans Bakelants (Hildering)

## Wist je dat.

We bedanken **Marcel Leysen en Nicole Pluym** voor de geleverde foto's in dit ledenblad.

We verwelkomen **Heidi Hoberger, Ludwig Mertens, Rose-Marie Verlinden** en **Wannes Verboven** als nieuwe leden van onze vereniging. Huidig ledentotaal: 132.

Op 10 juni overleed Angèle Van Leemput, de moeder van **Karel Mannaerts**. We wensen de familie veel sterkte.

Alle leden ontvingen een lidkaart. Het is belangrijk om de gegevens daarop na te kijken en een seintje te geven aan Gust Lievens met de mededeling dat de gegevens correct zijn of niet.

Onze leden waren weer massaal aanwezig op de Kardinaalsjogging. 17 Start to Runners brachten er hun cursus tot een goed einde. Proficiat aan **Ann-Ina-Elly-Jeannine-Petra-Marleen-Nadia-Erna-Wim-Frans-Ingrid-Els-Broos-Tania-Alex-Christel en Inge! Jenny en Robin** hadden de 5km in de benen maar konden door een "last minute" blessure hun laatste opdracht niet doen. Een even grote proficiat voor begeleiders Wilfried Bluys, Herman De Sobrie en Gust Lievens! Voor degenen die in de loop van de 12 weken afhaakten of moesten afhaken omwille van een blessure, er is een **2<sup>e</sup> mogelijkheid om een nieuwe "start 2 run"** opdracht aan te vatten. Deze zal starten op **dinsdag 9 september**.

In totaal zetten 54 Kasteellopers hun beste beentje voor tijdens de Kardinaalsjogging. Tom Van Gestel (2<sup>de</sup> op 10 km) en Erwin Coopmans (3<sup>de</sup> op 10 km) behaalden een podiumplaats.

In juni was er het Vorselaars kampioenschap trotinettenkoers. Brecht Jacobs won en broer Dries eindigde 3<sup>de</sup>.

Bij het vertrek van de estafetteploeg naar Kappl was er heel wat pers aanwezig. Naast enkele kranten, maakte ook RTV een mooie reportage.

Tom Van Gestel, Joris Vloemans en Erwin Coopmans namen de langste en zwaarste etappe van de Kappl-loop voor hun rekening, de beklimming van de Silvretapas. Omdat de laatste 9 kilometers door alle deelnemers werden gelopen, legden zij die dag dus 30 km af.

Dit bleek voor Erwin een prima training. In de 2 uur van Herentals legde hij 30,316 km af, slechts 1 meter meer dan de 2<sup>de</sup>. Maar Erwin deed er 1 min 24 minder over dan zijn tegenstander en won dus zeker verdiend met een gemiddelde van 15,6 km/h. De dag erna eindigde hij met een Kasteellopersploeg (met Robin Leysen en Stijn Jacobs) als 2<sup>de</sup> in de aflossings halve marathon 'Het Gielsbos', maar 1<sup>ste</sup> in de categorie seniors.

De volgende vrijdag won hij in Poppel een jogging over 11 km met liefst 4 min voorsprong. Dit maakt liefst 3 overwinningen binnen een week.

De familie Jacobs (Stijn, Brecht, Roel, Nele, Chris en Monik Van Look, Kaatje Van Echelpoel, Robin Leysen) wonnen de estafette van de 2uur van Herentals. Ze lieten in 2 uur hun stokje 37,587 km afleggen, een gemiddelde van 18,9 km/h.

Dirk Vissers verzorgde het deskundige commentaar tijdens de Estafette halve marathon 'Het Gielsbos'.

Sara Van Rooy, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Robin Leysen, Dries Myny, Chris Van Look, René, Anne, Nele en Stijn Jacobs maakten een 6-daagse fietstocht van 650 km naar een familielid in Frankrijk. Terugkeren deden ze met auto's. René reed nog naar Bordeaux en fietste 1400 km.

Jef Van Rooy nam op 11 mei deel aan de Maasmarathon in Visé. De door de organisatie voorziene tempomaker (met ballon met voorziene eindtijd) liep te snel maar Jef kon het tempo aan. Het resultaat was wel dat de tempomaker reeds halfweg uitstapte. Bovendien was het vanaf dan steeds wind tegen. Maar Jef verzwakte niet en eindigde knap in 3u26:39.

Gedurende 3 weekends in augustus vonden de pistekampioenschappen plaats van KAVVV atletiek (Koninklijke Antwerpse Vereniging van Vriendenclubs) in Beveren en Burcht. Eddy Van De Pol veroverde in de categorie masters 55+ liefst 5 medailles: goud op 200m en 400m, zilver op kogel en 3000m, brons in het verspringen. Hij verbeterde ook heel wat persoonlijke records.

Op zaterdag 31 mei was er in Malmédy het BK berglopen. Nele Jacobs behaalde er de bronzen medaille. Tom Van Gestel werd 4<sup>de</sup>. Ook Robin Leysen bracht deze loodzware wedstrijd tot een goed einde.

De Belgische kampioenschappen voor masters vonden op 14 en 15 juni plaats in Lebeke. Stijn Jacobs won 3 medailles in de categorie 35+: zilver in het speerwerpen en brons op 110m horden en 400m horden.

Louis Hufkens bracht op 28 juni de UltraRun in Maasmechelen tot een goed einde. Dit is een wedstrijd over 50 km.

De Limbergjogging in Herselt op vrijdag 8 augustus had erg te lijden onder de weersomstandigheden. De deelnemers aan de 5 km (start om 19u15) bereikten doorweekt de aankomst. Ook stond de uitgebreide bevoorradingspost met o.a. bananen en koeken helemaal onder water. De deelnemers aan de 10 km startten om 20u en zij konden zo goed als droog hun loop afwerken.

Marc Van Tendeloo werd op 17 augustus 57 jaar. Hij vierde dit met de Kasteellopers na de Hollewegjogging in Lichtaart.

De atletiekclub van Lille bestaat 40 jaar en dat willen ze niet onopgemerkt voorbij laten gaan, daarom organiseren zij op zaterdag 27 september een tentoonstelling over deze 40 jaar. Deze zal doorgaan in de kleine zaal van het parochiecentrum St.Pieter te Lille van 10u tot 19u. Iedereen is van harte welkom, er is tevens een kleine cafetaria voorzien. Onze voorzitter, René Jacobs, heeft AC Lille mee opgericht en heel wat Kasteellopers zijn er lid, of ooit lid geweest.

De Boerkesjogging op 5 oktober in Olen wordt geannuleerd wegens onvoorziene omstandigheden.

Op 12 oktober is er op het sportcentrum van Lille een oefenveldloop (recreatieve loop). Je kan kiezen uit 5 of 10 km en deelname is gratis. Meer info verwachten we over enkele weken via mail te bezorgen.

Marc Van Look bezorgde ons heel wat krantenartikels over onze club en haar leden. Gust Lievens verwerkte ze. Ook alle andere leden die een bijdrage leverden willen we hartelijk danken.

Graag willen we meer wist je datjes, resultaten van marathons en andere uitzonderlijke wedstrijden en ... opnemen in het ledenblad. Vaak is de redactie daarvan niet op de hoogte. Aarzel niet om zulke weetjes aan Gust Lievens of Stijn Jacobs te bezorgen! Alvast bedankt!

Rudy Bleys bezorgde ons "maguza", het zomermagazine van het UZA.

In dat nummer een dossier 'S.P.O.R.T.S'. Komen in het dossier aan bod: **screening voor sporters, leren lopen**, topgeneeskunde voor topsporters, **diagnose op de loopband**.

Het dossier kan gelezen worden op [www.maguza.be](http://www.maguza.be).

## Juracime 2015.

Na de voortreffelijke prestaties van Tom Van Gestel, Stijn Jacobs (winnaar in 2007) en een rits andere kasteellopers in de vorige edities van deze memorabele wedstrijd in de Zwitserse Jura, willen we in 2015 er niet ontbreken.

Zij die er tijdens het pinksterweekend (15/5 - 18/5) willen bij zijn, graag een seintje aan René Jacobs.

Bij voldoende interesse en na overleg met de betreffende reisorganisatie, is het mss. mogelijk de bus in Vorselaar of Grobbendonk (Aldhem carpoolparking) te laten vertrekken. Om de inschrijvingen en busreis te kunnen regelen: je naam doorgeven aan René Jacobs voor 1/10. Verdere info volgt nadien.



## Marathon in Stockholm 31 mei 2014.

Vorselaar 16 juni 2014.

Het was van de marathon in Rome 2011 geleden dat we samen met een bevriend koppel Martine en Patrick uit Overijse nog eens onze combi (marathon lopen en een city trip doen) deden.

Voor Patrick zijn 13<sup>de</sup> marathon en voor mij de 10<sup>de</sup>.

Vrijdagmorgen 30 mei vlogen we naar Stockholm, eerst nog wat Kronen afhalen want Zweden behoort wel tot de Europese unie maar heeft de euro nog niet ingevoerd.

De taxi om ons naar het hotel te voeren liet wel wat op zich wachten.

Het hotel lag op een 30 minuten per metro van de marathon startplaats. Verder verwijderd van de startplaats dan de hotels in het centrum maar iets meer betaalbaar.

Na de nodige formaliteiten in het hotel ging het richting Marathon Expo. Het betaalsysteem van de metro was net veranderd en bleek voor heel wat verwarring te zorgen zowel voor de loketbediende als voor ons. Eenmaal aan de ingangspoortjes van de metro bleek het toch nog net anders. Met medewerking van de toezichter geraakten we toch door.

De Marathon Expo was goed georganiseerd en het ophalen van onze startnummers verliep heel vlot.

De finisher's T-shirt zouden we bij de aankomst van de marathon krijgen (What's in a word).

Na wat rondzwerven op de Marathon Expo en het proeven van de gratis aan-

geboden pasta gingen we naar ons hotel.

Voor het avondmaal was er niet direct iets in de buurt, dus over naar plan B. We kochten broodjes en beleg in de supermarkt en aten ons avondmaal in de ontbijtruimte van het hotel. De supermarkten zijn hier 7 op 7 open en van 8:00 tot 22:00! Vroeg naar bed om voldoende te rusten.

's Morgens namen we ontbijt om 8:30 want de marathon startte om 12:00 voor ons. Deze marathon was opgesplitst in twee groepen: één groep om 12:00 en één groep die startte direct daarna om 12:10. Er waren 21.500 inschrijvingen maar er zouden er uiteindelijk maar 16.750 starten volgens de officiële info. Dit lijkt me zeer uitzonderlijk, zoveel afzeggers.

De startplaats was zeer goed georganiseerd en er was overal water en toiletten voorzien, tot in het startvak toe.

We besloten samen te lopen voor een richttijd van 3 uur 40 minuten, gezien het zware parcours. De toplopers doen hier 2 uur 13 minuten. Het waren twee ronden, ééntje van 16,5 km en ééntje van 25,6 km.

Even nog een regenbui vlak voor de start maar onze plasticen wegwerp regenjasjes van de Zeeman (0,5 euro per stuk) kwamen goed van pas. Met een temperatuur van rond de 15°C en weinig wind hadden we ideaal loopweer.

We verzeilden vrij snel in de tempogroep van 3 uur 45 minuten en dan weer in een tempogroep van 4 uur wat

enorm verwarrend was voor ons en het gaf ons zeker geen comfortabel gevoel.

Hoe dan ook we liepen ons eigen tempo van +/- 5'15 de km. Wat iets sneller was dan de geplande 5'20 de km, maar het voelde goed aan.

Het parcours was redelijk zwaar, de eerste 8 km gingen vrij vlak maar dan kwam de Vasterbron brug over de Riddarfjärden (Stockholm bestaat uit heel veel eilanden) met een klim van 30 meter en +/- 1 km lang waarvan het eerste stukje vrij steil was. In de tweede ronde liepen we terug over die brug op km 33.

Daarna liepen we terug richting centrum, tussen km 12 en km 14 was het 20 meter bergop en verder ging het nog wat op en neer.

We kwamen op km 16,5 terug voorbij de startplaats om aan de tweede langere ronde te starten. Deze ging door twee parken en hier ging het ook wat op en neer.

Op km 18 stonden Rosita en Martine met onze bevoorrading en zoals afgesproken aan de rechterkant, met twee Belgische vlaggen op een lange stok, kwestie van hun snel op te merken want wij zien hen sneller dan zij ons.

Zo 1,5 uur naar al die lopers zitten kijken om ons zeker niet te missen is best wel vermoeiend. Ze waren geladen als muilezels met in de rugzak alle gerief voor onderweg en de aankomst (lange broek, sweater, regenvestje, isotone drankjes en gel, koeken, recovery drank).

Op km 21,1 kwamen we door op 1uur 49 wat iets te snel was maar we dachten dit tempo aan te kunnen houden.

Op km 28 zagen we Martine en Rosita terug voor een laatste bevoorrading, alles nog o.k.

Op km 31 begonnen mijn bovenbenen wat stijf te worden en liet ik Patrick gaan.

De tweede klim over de Vasterbron brug deed erg pijn en ik moest het tempo nog verder laten zakken. Van dan af was de leuze, "zorg dat ge aankomt, ongeacht de tijd" want de benen verkrampten helemaal.

De aankomst was in het mooie oude olympisch stadion (gebouwd in 1912)



en daar zaten Martine en Rosita hevig te supporteren. Mijn eindtijd was dan 3 uur 48 minuten en 56 seconden. Patrick was al binnen met een tijd van 3 uur 44 minuten en 46 seconden en stond me op te wachten. Zwaarder dan verwacht met een mindere tijd dan gepland waren we toch fier op onze prestatie en onze mooie medaille.

Na de aankomst werden we uit het stadion geleid en kregen we al een bidonetje water. Op het terrein (+/- 500 meter van het stadion) van de Marathon Expo stonden de organisatoren de lopers op te wachten met een pakketje koeken, chocomelk en de finisher T-shirt. Alleen de twintig treden naar beneden om op het terrein te geraken waren niet zo plezierig met verkrampte botten.

Daar zagen we onze vrouwtjes terug, we bleven nog wat rondhangen om de sfeer nog wat op te snuiven. We dronken nog een alcoholvrije Erdinger en een Falcon 3,5% alcohol gratis, aangeboden voor de lopers. Ook waren er gratis hot dogs, maar daar pasten we voor.

Per metro ging het dan terug richting hotel om daar nog een lekker biertje en wijntje te drinken en na te praten over de marathon, want dat hoort er natuurlijk ook bij. De vrouwtjes hun verhaal van 4 uur supporteren en wij ons verhaal.



Voor 's avonds hadden we dan toch een restaurant gevonden in de buurt, zodat we niet ver hoefden te lopen en op tijd in ons bed konden.

De volgende twee dagen hadden we stralend weer en wandelden we door het historisch centrum en langs het koninklijke paleis.

We bezochten het Vasamuseum (VASA de oorlogsboot gebouwd in 1628 die na een half uurtje varen al zonk tgv ontwerp fouten en 330 jaar onderwater lag vooraleer ze hem hebben bovengehaald) en Skansen

(Zweeds bokrijk) en we deden ook wat aan shopping.

De tweede dag eindigden we in een leuke drijvende openlucht bar. Over het algemeen is alcohol veel duurder dan bij ons, maar het eten is niet zoveel duurder.

Dinsdagmorgen vlogen we terug naar Vorselaar. Martine en Patrick bleven nog tot woensdagavond om nog wat musea te bezoeken.

*Wilfried Vincx*

**Tel: 014.51.21.40**  
**Reizen Poelman**  
**Goorbergenlaan 45**  
**2290 Vorselaar**

**Zaterdag 20 september**  
**Monumentenloop en marathon.**  
**Eerste start 11u00.**  
**Jogging om 14u30.**  
**Monumentenloop om 14u35.**



# Loopkalender en criterium 2014.

\* In de loopkalender 2014 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 5 km als 10 km volbrengt, krijgt daarvoor slechts € 1. De uitbetaling van de loopkalender 2014 gebeurt in mei 2015.

\* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2014. ((\* criterium Noordloper 2014)

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>aantal deelnemende kasteellopers</u>
zo 30 maart Lier/Vorselaar:	Natuurloop/Gezondheidsmarkt	16
za 5 april Zandhoven:	Kastelenloop	3
zo 4 mei Wortel:	AVN Ochtendjogging (*)	7
vrij 9 mei Tongerlo:	Dwars door de Abdij (*)	12
vrij 16 mei Hallaar:	Averegtenjogging	11
za 14 juni Lille:	Krawatenjogging (*)	14
zo 22 juni Tielen:	Herentals – Tielen	10
vrij 27 juni Vorselaar:	Kardinaalsjogging	54
za 2 augustus Gierle:	Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	15
vrij 8 augustus Herselt:	Limbergjogging	9
vrij 22 augustus Lichtaart:	Hollewegjogging	15
vrij 29 augustus Wortel:	Landlopersjogging (*)	11

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>afstanden</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
za 6 september Ravels:	Pierenloop (*)	5, 10 km / 10 ml	14u30	7€
za 13 september Roelofarendsvn	One en Only Marathon	(inschrijvingen zijn afgesloten)		
za 25 oktober Westerlo:	Cross der Jongeren	5 / 10 / 20 km	14u00	6,5€
zo 2 november Gierle:	Bos- en Natuurloop (*)	3 / 5 / 10 / 15 km	8u30 - 11u	5€
<b>za 8 november Mol:</b>	Zilvermeerloop (1 week naar achter)	5 / 10 km	14u00	5€
di 11 november Ploegsteert:	Course du Souvenir	9,5 / 21 km	11u00	10€
za 27 december Vorselaar:	Kersttoertocht	5 / 10 / 15 km	8u30 - 12u	4€
za 24 januari 2015 Rijkevorsel:	ACR Veldloop	(nog geen info beschikbaar)		
zo 8 februari 2015 Lichtaart:	Valentijnjogging	4 / 8 / 12 km	14u30	4€
<b>zo 8 februari 2015 Genk:</b>	Louis Persoons Memorial	(datum is 1 week naar voor verplaatst)		

## Tussenstand na 12 van 21 wedstrijddagen:

11 deelnames: Herman De Sobrie, Nele Jacobs, Robin Leysen

10 deelnames: Chris Van Loock, Monik Van Loock

9 deelnames: Marc Van Loock

8 deelnames: Josée Bertels

7 deelnames: René Jacobs, Herman Lievens, Marc Van Tendeloo, Guy Vancampenhout

6 deelnames: Stijn Jacobs

5 deelnames: Erwin Coopmans,

4 deelnames: Jef Van Rooy



## Start2Run2 en Runfrom5to10.

Door Wilfried Bluys

Bij deze wil ik van de gelegenheid gebruik maken om deze 2 sessies even voor te stellen.

Voor Start to run deel 2 hopen we op meer respons.

Voor de sessie van 5 naar 10km wil ik eventjes toelichten.

Dit is een sessie die loopt over 12 weken. Het is een vervolgverhaal voor degenen die de 1<sup>e</sup> "start to run" hebben beëindigd. Maar deze sessie kan eveneens zonder problemen meegedaan worden door de andere kasteelloper.

Het tempo bepaal je zelf. De bedoeling is dat je aan het eind van die 12 weken 1u10' kan lopen.

Iemand die bijvoorbeeld 35' doet over 5 km, zou aan het eind van die sessie 1u10' of ongeveer 10km kunnen lopen.

Loop je sneller dan dit tempo, dan ga je uiteraard op het einde van die sessie veel meer dan 10km kunnen lopen.

Ondervindt je na een tijdje dat het allemaal toch wat te veel is voor jou, ook geen probleem, dan doen we verder met een programma waarin jij bepaalt hoe lang je wil lopen.

De bedoeling is dat er wat variatie in het schema zit. Als je in onderstaand schema ziet staan "iets sneller lopen" bepaal jijzelf wat uw norm "iets sneller lopen" voor jou betekent.

De bedoeling is dat er iedere dinsdag en donderdag om 19u begonnen wordt aan het sportcentrum.

De 3<sup>e</sup> loopsessie doe je tijdens het weekend.

Wil je meerdere loopsessies per week doen, geen enkel probleem dat bepaal je zelf.

Ik zal samen met Gust en Herman deze beide sessies ondersteunen.

Onderaan enkele voorbeeldweken om je een gedacht te geven

Je ziet maar en het kost niks, alleen calorieën.

Indien je geïnteresseerd bent, hoor ik nog wel van je.

### Voorbeeld van trainingsschema:

**Week 1: 08-14 september 2014**

1<sup>e</sup> sessie: 35' lopen

2<sup>e</sup> sessie: 30' lopen

3<sup>e</sup> sessie: 20' zeer rustig lopen

**Week 4: 29 sept-05 oktober 2014**

1<sup>e</sup> sessie: 45' lopen

2<sup>e</sup> sessie: 35' lopen met daarin 5x100m iets sneller

3<sup>e</sup> sessie: 25' zeer rustig lopen

**Week 7: 20-26 oktober 2014**

1<sup>e</sup> sessie: 50' lopen

2<sup>e</sup> sessie: 40' lopen met daarin 3x1' iets sneller. Tussenin 5' rustig verder lopen.

3<sup>e</sup> sessie: 25' zeer rustig lopen

**Week 10: 10-16 november 2014**

1<sup>e</sup> sessie: 10' inlopen (warming up)  
→ 12' piste (coopertest) →  
10' uitlopen (cooling down)

2<sup>e</sup> sessie: 1u05' lopen

3<sup>e</sup> sessie: 30' zeer rustig lopen



# 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](mailto:dirk.olieslagers.11117@axa-bank.be)



## Marathon du Médoc. 11 - 15 september 2015.

Om het 20-jarig bestaan van de Kasteellopers op gepaste wijze te vieren, trekken we op 11 september 2015 naar de wereldberoemde wijnmarathon du Médoc. Bij minimaal 30 deelnemers rijden we met een bus.

### Programma:

Vertrek vrijdagmorgen, 11 september. 's Avonds aankomst in Médoc.

Zaterdag 12 september: start marathon in Pauillac om 9u, nadien onderweg en na aankomst festiviteiten ter plekke.

Zondag 13 september: ballade; een wandel- en loopparcours langs verscheidene wijnkastelen met degustatie en besloten met maaltijd en verbroedering tussen de marathonlopers en begeleiders.

Maandag 14 september:

Voormiddag: na ontbijt terug langs Cognac: 1,5 u. bezoek aan chateau en kelders + degustatie.

Namiddag: via Angoulême naar Oradour sur Glane: 1,5-2 u bezoek integraal ruinedorp, beklievende aanklacht tegen oorlogsgeweld.

Dinsdag 15 september:

Voormiddag: naar Reims.

Namiddag: bezoek champagnehuis en terug naar huis.

Richtprijs: 420 euro/per persoon, waarin:

- 1) busreis = € 170/pp (vanaf meer dan 30 deelnemers zakt deze prijs stelselmatig (bvb, vanaf 40 dn = € 130)
- 2) Chambres D'hotels te St. Julien Beychevelle (5 km van Pauillac): 3 nachten + ontbijt = € 125
- 3) deelname marathon (€ 85) + ballade (€ 40) = € 125
- 4) 1 nacht op 14/9 in JH + ontbijt + lunchpakket en terugkeer op 15/9 via Epernay/Reims met bezoek aan Champagnekelder = € 50

Voor de begeleiders die geen marathon lopen = - € 85; bij niet deelname aan de ballade en afsluitende maaltijd: = - € 40

Kandidaat medereizigers geven hun naam + personalia + gewenste formule door aan Jacobs René, via tel.nr 014/51/66/13 of rene.jacobs49@hotmail.com, voor 1/10/14. Nadien kunnen ook lopers uit andere clubs of geïnteresseerden inschrijven tot 30/11/14.

Je inschrijving wordt geldig na storting van € 100 voorschot op rekeningnummer. BE41 9730 6483 2410

Met vermelding naam + Médoc.

**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

**Vrijdag 10 oktober.**

**Algemene vergadering.  
Buurthuis om 19u00.**

**Vrijdag 7 november.**

**Sponsor- en medewerkersfeest.  
Buurthuis om 20u00.**

20 februari. We staan vroeg op, want we moeten om 7u aan de ferry zijn. Ik vergis me in de tijd die we nodig hebben om er te geraken (5 ipv 25 minuten), waardoor we al voor half 7 aan de boot zijn. Door de dichte mist heeft de ferry ook nog eens een half uur vertraging.

We kijken vanop de boot naar de drukte in Wellington, want de kade ligt echt in het centrum. De touwen worden losgegooid en we kiezen het ruime sop. Al gauw zien we totaal niets meer en besluiten we binnen de warmte op te zoeken. De tocht duurt nog 3,5u. Binnen is alles voorzien, tot films toe, maar een plaatsje vinden is lastig.

Na ons 1,5u verveeld te hebben, gaan we naast de machinekamer op het dek zitten. Daar is het lekker warm. Plots zien we wat land. En dan nog wat en nog wat ... . Langzaam verdwijnt de mist en zien we bergen en zee én blauwe lucht! Als we achter ons kijken, zien we het dikke pak mist waar we zojuist zijn uitgekomen. Wat een spectaculair zicht! De sounds zijn prachtig. Je weet niet waar overal te kijken. Ondertussen is het dek helemaal volgestroomd met andere kijklustigen.

In Picton is het bloedheet en dus wisselen we snel van outfit (handig zo'n busje annex kleedkamer). We rijden langs de Sounds naar Havelock en Nelson en zo verder naar Tasman National Park. Het water stijgt hier bij vloed zo'n 4 à 5 meter. Als we arriveren is het echter eb, waardoor de boten op het zand liggen, een grappig zicht. Op de camping regelen we een boottocht voor morgen.

21 februari. Een busje pikt ons op, rijdt naar de boten, naar het kantoor, terug naar de boten. Er zijn verschillende firma's, maar ze werken allemaal samen. Met de tractor rijden we een heel stuk over het strand tot aan de zee. We zien zeehonden en dolfijnen en worden een eind verder dan gepland



aan een strandje afgezet. Doordat we ook nog eens een langere wandelroute nemen, wandelen we uiteindelijk 16km ipv de voorziene 11, door bossen en langs mooie, goudgele stranden.

Het is hier een waar kajakparadijs. Mijn blaren spelen weer op en de knie van Robin sputtert wat tegen. Het regent af en toe en de mist blijft de hele tijd hangen, ondanks de voorspelde 26°C en zon. We besluiten om dezelfde dag nog verder naar Golden Bay te trekken. We steken de berg over en komen van de mist in de volle zon terecht en krijgen een schitterend vergezicht voorgeschoteld.

Het water van de Pupu Springs is ongelooflijk helder en we lachen met de grappige namen van de dorpjes hier: Takaka en Motupipi. We maken nog een strandwandeling.



Teruggekomen op de camping merken we dat de burens onze elektriciteit hebben gepikt, omdat die van hen niet werkt. De eigenaar lost dit echter snel op en we genieten op de kleine camping van een prachtige, warme sterrenhemel.

22 februari. De rit naar de andere kant van het eiland gaat vlot. Het weer op de berg is vandaag tegenovergesteld: aan deze kant mist, aan de andere zon. Even regent het, maar dan rijden we door de wijnstreek en daar is het heel warm. De bergen zijn prachtig en de zee is adembenemend. Ik vind het de mooiste kust tot nu toe.

We stoppen om naar de zeehonden te kijken. Die liggen op de rotsen naast de weg te zonnen. Ze zijn zo dichtbij dat je ze met gemak kan aanraken (wat we niet doen).

We placeren ons busje op een schaduwrijk campingplekje en doen een boottocht om walvissen te spotten. De zee is plots veel ruwer geworden en de gids geeft de hele tijd uitleg over zeeziekte.

Hij is nog niet uitgesproken of de eerst persoon is al aan het overgeven. De catamaran vliegt over de golven en het water gutst binnen (ze zijn vergeten de deur dicht te doen). De kapitein is er niet gerust op: we blijven even liggen en als we niets vinden en de wind zo blijft aanwakkeren, gaan we terug. De boot schommelt erg hard heen en weer en ondertussen zit de helft van de passagiers lijkbleek in een kotszakje te staren. We hebben de hoop bijna opgegeven, maar dan zien we plots toch een potvis. En hij laat zijn staart zien! Oef, toch nog een walvis gespot.

Omdat de tocht niet was wat het zou moeten zijn en we een uur vroeger terug zijn, krijgen we 80% van ons geld terug. We overwegen even een nieuwe tocht morgen, maar het is wel erg duur en om nog eens 2u op zo'n boot te zitten: nee, bedankt.

We werden verwend in IJsland en Canada, maar we kunnen toch een potvis bij op het lijstje zetten.

's Avonds gaan we te voet naar de winkel die toch een eind verder is dan gedacht. We kokkerellen gezellig en eten buiten, waarbij we worden aangevallen door vliegjes.

23 februari. Vandaag staat er een korte rit op het programma. We staan 's morgens op met een stevige wind en zijn blij dat we gisteren op de valreep nog een potvis zagen, want vandaag varen de boten allicht niet uit.

We rijden nog een stukje langs de wonderlijke kust. De golven beuken met geweld tegen de rotsen, maar de zeehonden schijnen er alvast geen last van te hebben. De bootjes wel, we zien er veel langs de kant staan. Ik meen in de verte 2 pinguïns te zien, maar dat lijkt onwaarschijnlijk.

We trekken het binnenland in, terug door bergen en dalen met af en toe een boerderij. Hanmer Springs is bekend om z'n bronnen, maar is helaas nogal toeristisch. Het lijkt wat op een Frans bergdorpje. We besluiten toch de baden uit te testen: er zijn verschillende watertemperaturen en -samenstellingen. De sulfurbaden zijn erg warm (40-42°C), ik hou het er niet lang vol. Zo'n kuuroord is verder wel een aangename plaats: buiten baden in lekker warm water, met de zon op je bol en zicht op de omringende bergen.



We steken de Lewis Pass over (door de Nieuw-Zeelandse Alpen) en installeren ons op de kleine DOC-camping met weinig voorzieningen, maar veel charme. Eerst nog wel geld wisselen voor de honesty box (er is geen toezicht, je wordt verondersteld je geld in een bus te stoppen). De nacht is beduidend frisser dan de vorige en we ritzen voor de eerste keer onze slaapzak dicht. We koken vanuit het busje, dat we helemaal inspuiten tegen de zandvliegjes, want die vervelende beestjes plakken graag in grote getale tegen de ramen.

24 februari. De morgen is koud, mijn handen bevroren bijna van het koude water. De toppen van de bergen rondom zijn vrij, enkel beneden sluimeren nog wat wolken. Onderweg zien we de kleine, maar mooie Marina Falls. We maken een omweg langs Nelson Lakes NP en stoppen bij Lake Roroa, waar we onmiddellijk omsingeld worden door vliegjes en hommels. We maken een korte wandeling en krijgen wat problemen met ons koelkastje. Na wat geprul met de draden schiet het ding toch weer in gang (deze actie zal zich de komende dagen nog verschillende keren herhalen).

We stoppen aan een swingbridge (hangbrug) en gaan op zoek naar goud (NZ had ook ooit last van goudkoorts), maar vinden enkel vliegjes en een vogeltje dat een paardans doet vlak voor onze neus (achteraf blijkt het zijn manier om insecten te vangen). Langs prachtig zingende vogels, een stuk weg uitgekapt in de rotsen en de mooie Buller Gorge rijden we naar Denniston: dit was vroeger een heel druk kolenstadje, maar nu zijn er amper nog inwoners en huizen.

Het kabelsysteem om wagonnetjes van een steile helling naar beneden te laten gaan is indrukwekkend, maar ook levensgevaarlijk en gelukkig al lang niet meer in gebruik.

Tijdens een plaspauze stel ik me de vraag hoeveel verschillende toiletten ik deze reis al bezocht heb ...

25 februari. We maken een klein ommetje naar een zeehondenkolonie. De rotsen en hoge golven intrigeren ons echter meer (al zijn de talrijke kleintjes wel schattig om te zien), om nog maar te zwijgen van de grappige vogels die veel weg hebben van kiwi's.

De rotskust van de Westcoast blijft verbazen. Een korte wandeling brengt ons tot een indrukwekkend mooi strand

waar de zee goed haar werk heeft gedaan en de rotsen prachtig uitgesleten zijn. Ook de Pancake Rocks met hun spuitgaten zijn een prachtig schouwspel.



We spelen haasje over met een vriendelijke dame die ons elke keer opnieuw begroet. We eten een muffin op het strand in Hokitika, dat bezaaid ligt met drijfhout.

Onze overnachtingsplaats is Okarito, uitgebaat door de gemeenschap.



Het is een klein dorpje, ver weg van de "drukte" (al is die relatief in NZ), prachtig gelegen aan de zee en een lagune en met zicht op de machtige bergen, bedekt met sneeuw. We laten ons eten koud worden om vanop het strand de zonsondergang te bekijken. Het is een wonderlijk tafereel en ik geraak er zowaar wat door ontroerd. Dit is waar een mens zo ver voor reist. Om de dag af te sluiten turen we vanuit onze slaapzak naar de sterren door de ramen van ons busje.

26 februari. We genieten nog even van de pracht van het strand onder een stralende hemel en trekken dan verder, want in de voormiddag staat een tocht naar de Fox gletsjer geprogrammeerd.

Het weer is ons gunstig gezind en we genieten van de wandeling. Trackers hebben vanmorgen een pad voor ons gehakt, maar onze gids moet het alweer bijwerken. De gletsjer is niet de grootste die we al zagen, maar er echt op lopen, is toch wel speciaal. We maken de ene foto na de andere en kunnen

onze stokken helemaal in de diepe gleuven steken. Op de weg van en naar de gletsjer moeten we oppassen voor steenlawines. Op sommige stukken is stoppen daarom verboden.



We rijden naar Lake Matheson, helaas is het ondertussen betrokken en is de beroemde weerspiegeling van de bergen in het water niet te zien.

We besluiten in Fox Glacier (het gelijknamige dorpje) te overnachten en maken nog een wandeling naar de Franz Josef gletsjer. Als het donker is, trekken we opnieuw de wandelschoenen aan om in het regenwoud glimwormen te spotten. Deze zijn talrijk aanwezig, net zoals de toeristen. Ik vind het allemaal oké, tot ik iemand hoor zeggen: "Nee, dat is geen glimworm, dat is een spin." Ik kan plots niet snel genoeg het bos uit zijn! Op de camping hebben we nog last van nachtlawaai: enkele kea's (soort papegaaien, vrij agressief) hebben blijkbaar ruzie met elkaar.

27 februari. Omdat de lucht vrij blauw kleurt, rijden we nog even terug naar Lake Matheson. Gisteren leek het een ordinaar meer, maar nu weerspiegelen de besneeuwde bergtoppen in het heldere water. Ik probeer een foto van Robin te nemen, maar sukkel wat met de horizon (volgens Robin loopt de zee altijd leeg op mijn foto's).



We rijden daarna door een landschap van bergen en regenwouden en maken een wandeling naar het mooiste strand van NZ. Het is er ook echt mooi, maar over de vele zandvliegjes zweeg de reisgids in alle talen. We maken ons zorgen over de eenzame zeehond, maar allicht is het een mannetje dat z'n eigen kolonie nog moet vormen.

We eten in de auto, want de vliegjes zijn veel te gek op ons, maar wij niet op hen. We vervolgen onze weg over de Haast Pass en zien mooie watervallen, helderblauwe rivieren, planten die lijken op een kapotte paraplu, breed uitgeslepen dalen en hoge bergen. De Haast Pass zelf zijn we voorbij zonder het te merken, allicht door de wegenwerken die gaande zijn na een grote grondverschuiving.

Het begint wat te druppelen en aan Lake Wanaka, waar we overnachten, gaat het plots erg waaien. We koken met de deur half open, wandelen over het strand en worden gezandstraald door de wind. De wind wakkert nog meer aan en het regent alsmaar harder, wat een geluk dat we niet in een tent liggen! Ik slaap niet veel (zoals bijna elke nacht), maar gelukkig is het even droog voor mijn nachtelijk toiletbezoek.

28 februari. De dag start wat grijs, maar zonder regen. Helaas wel met vliegjes. In Wanaka komt een vogeltje de insecten van onze ruitenwissers plukken. Twee moedige zwemmers duiken het koude water van het meer in, maar wij proberen het droog te houden in Puzzling World (vol met illusies, optisch bedrog en breinbrekers) en worden in het doolhof bijna zot bij het zoeken naar de uitgang.



We bezoeken daarna Queenstown: het mekka van de avontuurlijke sporten. Je kan het zo gek of gevaarlijk niet bedenken of je kan het hier uitproberen. Het is er erg druk: een dorp dat uit z'n voe-

gen barst. Even wanen we ons in België, daar we met moeite een parkeerplek vinden.

We krijgen een koude regenbui over ons heen in de Botanic Garden, terwijl er op de bergen sneeuw neervalt. We shoppen wat souvenirs en vinden dat we wel een warme Belgische wafel verdiend hebben.

De camping heeft een opzichter die met zijn gezin aan de ingang kampeert. Vanuit ons busje genieten we van het meer en de bergen rondom en bestuderen we de burens. Ik krijg de slappe lach van het fietsend jongetje wiens zadel naar voor kantelt, waardoor zijn broek helemaal afzakt. Een youtube filmpje is er niets tegen! De combinatie van een koude avond en koud afwaswater is dan weer minder om te lachen.

1 maart. We beginnen de dag met een stevig ontbijt: een boterhammetje met Vegemite. Dat schijnt erg goed te werken tegen vliegjes en heel gezond te zijn. Als de Kiwi's dat eten, dan kan er niks mis mee zijn, lijkt Robin te denken en hij smeert een dikke laag. Hij had mijn vieze gezicht na een mespuntje proeven echter beter au sérieux genomen. Het zit misschien boordevol vitaminen, maar het is absoluut niet te eten. Met confituur en kaas gaat het uiteindelijk toch binnen, maar het kwaad is geschied. Voor de liefhebbers: er staat nog een bijna vol potje in onze kast! Het is ondertussen al 1 maart, tijd gaat ongelooflijk vlug, zeker als je dagen van 's morgens tot 's avonds gevuld zijn.

We rijden naar Glenorchy: op dit uur nog een stil dorpje, niets te beleven, maar we houden wel van de rust. 1 van de weinige aanwezigen is een hond. Zijn vraag om een stok weg te gooien is te aandoenlijk voor Robin en zo zitten we onze hele wandeling met het beest opgescheept. We proberen hem af te schudden door ons in een bosje te verstoppen, maar rood en paars zijn slechte camouflagekleuren en dus worden we snel ontdekt. We mogen niet stilstaan of de hond begint te blaffen. Hij wil spelen en houdt enorm van water, wat lastig is als je rond een meer wandelt. We moeten veel moeite doen om niet onder de modder te hangen.

We rijden naar Paradise, maar dat valt tegen: enkel 1 miljonair en 2 boeren wonen er. We proberen een gravelpaadje zo lang mogelijk te volgen, op zoek naar het einde van de wereld, maar de

bestemming is onzeker en de riviertjes die we door moeten worden alsmaar talrijker en dieper, dus besluiten we om te keren, waardoor we nooit zullen weten wat er aan het einde van de weg ligt (al gok ik op bergen, bossen en rivieren).

We eten in Glenorchy, dat helemaal ontwaakt lijkt en komen weer dezelfde hond tegen, die niet alleen ons, maar ook alle andere toeristen lastig valt. We verlaten het decor van Lord of the Rings en keren terug naar Queenstown, waar we de boottochten in Fiordland vastleggen. De medewerkster met Aziatische roots is hyperactief en helpt ons gezwind verder.

De tocht naar Manapouri verloopt vlot en we arriveren vroeg in de Possum Lodge (eindelijk een plaats waar deze diertjes welkom zijn ipv ze plat te rijden). We lopen een toertje langs het meer, door het bos en over het met stenen bezaaide strand. 1 training op 5 weken, dat is niet veel soeps, maar we hebben alvast de loopschoenen niet voor niets in onze overvolle rugzak gepropt.

2 maart. Ik erger me aan de mensen die niet snappen dat je 's avonds beter de toiletdeuren sluit als er licht brandt en keer de duizenden beestjes buiten. Alles hangt er vol van, tot de toiletbril toe. Om 7u20 vertrekken we naar de boot. De regen is alvast van de partij. We zitten hier dan ook in een regio waar het 2 dagen op 3 regent. Ik ben zo blij met de kiwi-oorbellen die ik gisteren kocht dat ze vandaag al mee op trip mogen. We nemen een eerste boot over Lake Manapouri. Het is koud, maar we blijven op het achterdek zitten. De bergen worden gesluierd door de mist: een mystiek tafereel. Dan gaan we de bus in voor 22km over land. Het regent zonder ophouden. De chauffeur doet heel wat gevatte uitspraken, maar van mooie uitzichten blijven we helaas verstoken. Daarna gaan we de volgende boot op om de Doubtfull Sound te verkennen. We zoeken toch maar een plaatsje binnen en trekken een regenbroek en extra warme kledij aan. We varen langs mooi groene bergen die steil uit het water oprijzen en zien ontzettend veel watervallen. Dit is Fiordland op z'n best: veel regen, veel watervallen en veel mist.

We gaan een stukje de Tasmanzee op en zien kleine, schattige pinguïns zwemmen. Verderop zitten zeehonden en pinguïns op de rotsen.





We varen een zijarm van de fjord in en de gids vraagt complete stilte. De motoren worden afgezet en je hoort nu overal het water van de hellingen naar beneden stromen. We staan op het bovendeck en zijn omgeven door een landschap dat

amper door mensen beroerd is. Het is ontzagwekkend.

We nemen opnieuw de bus en stoppen bij enkele grote watervallen. Dan rijden we de 2,2km lange tunnel in naar een

elektriciteitscentrale, waar het lekker warm is. De tunnel is een spiraal en loopt onder zichzelf door. Wat een werk: per keer werd er amper 10cm graniet opgeblazen. De chauffeur bewijst dat vrouwen wel degelijk met grote bussen in smalle tunnels kunnen draaien.

Daarna steken we per boot Lake Manapouri terug over. Boottochten blijken echter niks meer voor mij: ik ben moe, misselijk en heb hoofdpijn. Terug aan land vervolgen we onze reis naar alweer een nieuwe bestemming. Via Te Anau rijden we richting Milford Sound.

De Mirror Lakes (spiegelmeren) doen hun werk niet, gelukkig vrolijk een duikend eendje de boel op.

We stoppen aan een camping met minimale voorzieningen (enkel een soort dixi-toilet, zelfs geen water) en maken het gezellig in ons busje, want buiten regent het. Na het eten blijkt ik een oorbel verloren te zijn. We zoeken heel het busje af, maar vinden niks. Robin besluit even buiten te kijken en daar ligt een kiwi te blinken: oef!

*Vervolgt*

**Sportmedische  
Studio**

**Olympia**

*"bewegen is leven"*

**Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar**

**[www.sportmedischestudio.be](http://www.sportmedischestudio.be)**

**tel: 014/50.24.78**





## Kies voor een gezonde familiebank. Ook voor uw beleggingen.

Argenta, uw appeltje voor de dorst

De juiste keuzes voor uw geld. Daar hebt u graag degelijk advies over.  
Van iemand met gezond verstand.

Kom langs en ontdek dat beleggen ook anders kan. Bij uw veilige  
bank-verzekeraar. Of kijk op [www.argenta.be](http://www.argenta.be).

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 [www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoo](http://www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoo)



ARGENTA



# Estafetteloop Vorselaar - Kappl 21-28 juli 2014.

Maandag 21 juli: Uitslapen op nationale feestdag? Niks van; om 6,30u verzamelen 22 Kasteellopers, familie en sympathisanten op de Vorselaarse markt.



Ook de pers en RTV is aanwezig, evenals burgemeester Lieven en schepenen Sara en Paul.



Zij hebben voor lekkere koffie en bijhorende koeken gezorgd!



Na de briefing en de klassieke foto's staat de hele delegatie schouder aan schouder voor het gemeentehuis en met de kreet "Kappl und freunde, wir kommen!" start de hele groep om wat verder voorzitter René als eerste loper op pad te sturen, met begeleidende fietsers Josée en Joris.



Ludwig mist bijna de groep door in een auto te stappen die terugkeert naar Lille; te veel schrik van het avontuur of vroegtijdig heimwee? Ondertussen rijden Anneleen en Carl met dochters Lore en Janne 20 km verder om hun traject aan te vatten.



Elke dag wordt zo 180 km overbrugd door 2 lopers gelijktijdig een stuk van het parcours te laten afleggen, zodat we 's avonds allen samen in de JH kunnen eten en overnachten. Na 11 km lost Chris met een pijnlijke knie me af, maar haalt toch probleemloos de wachtende auto's aan de nieuwe kanaalbrug van Geel. Wij rijden naar het sas van Genk, waar Stijn al weg is voordat Anneleen en Robin op hun fiets zitten.



In Munsterbilzen springt Stijn op de fiets, en Tom sjeest al op weg. Tijdens

de middagstop voor de brug van Maastricht is het erg lang wachten op Josée en kompanen: ergens verloren gereden?

Eindelijk kan Erwin op weg voor zijn etappe langs de boorden van de Maas en loopt hij langs het (oninneembare?) fort van Eben-Emael en een gigantisch sluizencomplex in aanbouw. In Visé verlaten we de stroom en onmiddellijk begint het klimwerk.

Zo loopt Tom over een stuk parcours van de "4 cimes de Battice". Op een steil pad met diepe geulen zoekt Monik naar beneden met weigerende remmen en ziet geen ander redmiddel dan zich ijlings in de graskant te gooien; de dagen nadien vertoont ze een pallet aan blauwe plekken over heel het lichaam. Ondertussen is het stilaan harder gaan regenen en wordt Joris de natste loper van de dag.



In Stavelot wachten de auto's vruchteloos naar de aankomst van Jan op de "Place de la gare". Na 1,30u is er duidelijk wat mis. Blijkt dat loper Jan en begeleiders Josée en Erwin doornat en zowat onderkoeld staan te schuilen in een hotelportaal, op de "place de la gare", maar... in Francorchamps, 9 km verderop. Zo arriveren we rijkelijk laat in de JH van Sankt Vith, waar de begrijpende JH-vader ons voorziet van een stevig maal (friet + kip) en na de briefing voldoende zwaar bier in voorraad blijkt te hebben om ieder van zijn eigen merk te voorzien en tevens een goede nachtrust te garanderen.





Dinsdag 22 juli: De “dag van Murphy”: zowat alles wat kan misgaan is vandaag “mis-lopen”. Als startloper raakt Joris al van de route in het stadje Sankt Vith zelf. 20 km verder begint Herman L. zijn etappe letterlijk en figuurlijk in de mist: Erwin heeft zijn kamersleutel nog bij (Stijn moet terug naar JH) en nog wat akkefietjes te regelen aan fiets en kledij. Door een foutieve afslag van fietser René zien we Erwin pas terug na een half uur paniekerig zoeken. Zo begint Herman met flinke achterstand zijn etappe over bijzonder geaccidenteerd terrein in de Eifel, maar eindigt ze gelukkig na 4 km vlak over een oude, geasfalteerde spoorweg.



Ergens tussen Moezel en Saar wachten enkele bekende Kasteellopers op vakantie ons op om een heel eind meefietsend te supporteren: Gust Lievens, Karel Mannaerts en resp. dames Suzanne en Lisette.



De rest van de dag is een bloemlezing van “Murphy”: GPS valt uit, verkeerde route gekozen, kilometerslange files of omleiding door wegenwerken, achter een vrachtwagen (geladen met lood?) tegen 8 km/u. een helling opkruipen, met de fiets aan de hand zwoegend een steile heuveltop te overwinnen, kapotte band, overzet moeten nemen, GSM plat of onbruikbaar door overvloedige regen van gisteren, zodat Josée via het mobieltje van wegenwerkers en het opschrijven van het nr. in het zand, uiteindelijk Marcel kan contacteren.



Om 14,30u hebben we een achterstand van 2,5 uur op ons schema bijeen gesprokkeld, zodat een kunstgreep zich opdringt: de wagens en fietsen van onze sessie worden ontdubbeld en 2 achtereenvolgende etappes worden door resp. Jan en Erwin / Josée en René samen afgewerkt. Erwin vertrekt langs de oevers van de Saar, René vervolgt en na heel wat zoeken bereiken we ongeveer uitgeput de JH in het centrum van Saarbrücken, een stad met wereld-industrieel erfgoed.

Toch is niet alles kommer en kwel, want de andere groep heeft royaal de tijd om in het charmante Saarburg nog een terrasje te doen.



Op de valreep kunnen we nog eten, maar de briefing achteraf vol spannende verhalen, samen met een grote Duitse “weissen” maakt deze dag weeral onvergetelijk.



Woensdag 23 juli: Jan krijgt heimwee naar Vorselaar en ijverig begeleid door Josée en hun GPS'en sturen ze het startkoppel Kaatje en Roel vanuit Saarbrücken noordwaarts op dezelfde weg terug, waarop René gisteren eindigde.



Na 15 km begint het te dagen, ze stoppen ergens in een dorp met 4 kerken en na heel wat telefoonverkeer gooien Chris en Marcel, die hen 10 km voorbij de stad staan op te wachten, zich in de ochtendspits om de verloren zonen en dochters op het juiste pad te brengen. Ondertussen riskeert Robin een duik met wagen en inzittenden om via een erg smal jaagpad langs het Saarkanaal ons naar de volgende etappe te brengen. Anneleen krijgt met een schitterende ochtendzon een fantastische tocht langs het water, Nele en René genieten evenzeer op de fiets. Na 8 km is de pret voorbij; we belanden in een dicht bos, het pad is hermetisch gesloten met “pinnekesdraad” en we zoeken ons een ongeluk om de route te vinden. Mits een tikkeltje klassieke oriëntatie en de stand van de zon op dat uur geraken we uit bos en wei en landen op een smalle, steile asfalt. Bovenaan passeren we een vervallen fort, omgeven door honderden varkenstaarten (ijzeren staven met bovenaan een krul, waardoor prikkeldraad werd getrokken). 's Middags is het 31° en bloedheet in de Elzas en we lopen vaak langs mooie vakwerkhuisen en oude vierkantshoeven over wegen zonder schaduw; die vind je enkel door in de dorpjes de goeie kant van de huizen te kiezen.



Bovendien zijn de niveaueverschillen in deze streek en de Vogezen een extra uitdaging voor lopers en fietsers, die op zware hellingen hun lopers soms gewoon niet kunnen volgen!





Een eind boven Straatsburg steken we de Rijn over en duiken in het Zwarte Woud: immense donkere dennenbossen bedekken de steile heuvels, op de lage helling is er wijnbouw en in de vallei een overvloed aan fruitteelt.



Een prachtige streek met bijzonder mooi beschilderde boerderijen, veel houtverwerking en heel rustgevend als vakantieverblijf.



Die rust wordt ons als passerende looper niet gegund, want het pittige klimmen en dalen zijn soms verdomd lastig. De laatste etappe naar Freudenstadt illustreert dat heel scherp en begint aan de rivier met de toepasselijke naam "Murg" (uitspreken als "meurrig"). Tom heeft zowat de hele dag in de auto gezeten, zijn wakker is helemaal opgewonden en start als een gek. We gaan even in de fout, Kaatje heeft fietsproblemen en keert terug, René moet in de achtervolging op een ontketende Tom: onmogelijk, gezien zijn reputatie als bergloper en de handicaps van leeftijd, conditie en stijgingsgraad van het parcours. Gelukkig doemt bovenaan de heuvel het silhouet op van de stad, en Tom staat plots stil. Eens bij hem, zie ik de reden: nog zowat 300 trappen scheiden ons van de top en we sleuren samen mijn vehikel naar boven. Stikkapot, de bril onbruikbaar door het overvloedig zweet, verfrommeld en kledernat rouwepapier, een doolhof van straatjes, etc... het zorgt ervoor dat we gefrus-

treerd en als zombies over het marktplein dwalen op zoek naar de JH. Op de overvolle terrassen gapen de mensen ons met grote ogen na, tot we dank zij het bijhorend plan het "bahnhof" bereiken en tenslotte ons volgend logement, waar Carl en Nele ons opwachten. De anderen zitten begrijpelijkerwijze al aan tafel. Om tot afkoeling en bezinning te komen is een "lehrer-zimmer" een mooie oplossing. Na een stevige douche, maaltijd en avondwandeling veroveren we heel wat vreedzamer hetzelfde terras dat we daarstraks hartgrondig verfoeiden.



Donderdag 24 juli: De zon priemt al vroeg door het dakraam, we zeggen na een uitstekend ontbijt dag aan de vriendelijke JH-vader en, terwijl de eerste looper al op weg is, rijden wij verder ZO-waarts, en passeren Rottweil; de vastberaden- en gebetenheid van dit hondenras kunnen wij best gebruiken bij deze loop-onderneming. Op een hooggelegen fraai dorpsplein laten ze René los voor een etappe met sterke afdalingen, een geliefkoosd terrein en goed voor de illusie van vroegere topsnelheid.



We zakken stilaan af naar de Bodensee en de etappes worden wat vlakker, alhoewel: als Carl loopt, Robin en René fietsen, moet deze er onverbiddelijk af bij een zoveelste beklimming.



Rust wordt dan ook alsmaar belangrijker en tussen elke etappe wordt die ook gezocht waar het kan: op een terras, liggend in de auto, op een grasperkje of in een bushokje met de pootjes omhoog.



Terwijl Chris, Monik en Robin met het RVB-systeem succesvol een halve marathon tussen de eindeloze rijen fruitbomen afwerken zoeken wij een dorp helemaal af om iets te drinken, doch alle bierwinkels zijn gesloten. Van pure miserie koopt René een halve kilo zure kersen, die 2 dagen later nog niet op zijn. Joris staat ergens te wachten voor de aflos en hoort een onbekende stem, maar ziet niemand. Na lang zoeken ontdekt hij een sprekende papegaai die met hem een babbeltje wil. Fietser Herman D.S. en looper Joris wachten we op ergens te velde, naast een groot pompoenveld. Zij passeren vooraf nog een flinke kolonie ooievaars: voor Herman te laat, voor Joris mss. een voorbode van meer? Nele smeert als de bliksem deze onveilige plek, maar komt een schier eindeloze kudde schapen tegen op haar weg en wordt verplicht te stoppen tot het laatste zwarte schaap is gepasseerd. In de verte hangt een grote zeppelin in de lucht en aan onze rechterkant zien we het blauwe water van de Bodensee blinken; we naderen Friedrichshafen, geboortestad van Graf Von Zeppelin, die een belangrijke rol speelde in WOI en zijn naam verleende aan de JH.



Meteen het einde van een quasi probleemloze dag en de ervaringen van de vorige dagen hebben hun nut bewezen. De rust die we in de JH niet vinden door de talrijk aanwezige klassen, zoeken we wel op een leuk terras aan de oever van het meer van Konstanz. Eerst beklimmen de "onvermoeibaren" uit de groep nog een uitkijktoren, daarna zien we bij een groot glas (genoeg drinken blijft immers de boodschap!) als het duister wordt de lichtjes van de Zwitserse dorpen aan de overkant.





Vrijdag 25 juli: Nog 155 loodzware kms. scheiden ons van Kappl, maar het stralende zomerweer is alvast een meevaller. We steken bijna ongemerkt de Oostenrijkse grens over en via Bregenz, Dornbirn en Götzis (wereldvermaarde tienkamp!) zitten we volop in Vorarlberg, wiens haalbare profiel toch voor het nodige peper en zout zorgen in elke etappe. René en Jan werken samen in korte aflosbeurten een dubbele etappe af en onder het welwillend oog van Ludwig overtreft Jan zijn loop- en klimcapaciteiten om bijna euforisch te eindigen aan de kerk van Sittaens, waar hij uitgestrekt op een bank de opstoot van adrenaline laat zakken.



Hij zit rechtover een brede kerkhofmuur, waarop talloze namen van gesneuvelde Oostenrijkers uit WO I en II; zij zaten destijds ook onder de adrenaline, maar hebben hun strijd niet overleefd. We rijden naar Montafon en zien Robin in opvallend shirt (veilig!) langs de rand van de weg rennen naar zijn fiets die enkele honderden meter verder staat geparkeerd. Herman L., de vorige eigenaar, is al vertrokken en passeren we wat verder, begeleid door de GPS-fietser. We verzamelen allen op een grote parking aan de voet van een kabellift en rodelbaan: mits de nodige voorbereidingen én goede raad (“niet babbelen op grote hoogte, Erwin; spaar je adem voor de inspanning”) worden drie vrijwilligers klaargestoomd voor de beklimming van de Silvrettapas: 18 km lang, 1000m hoogteverschil, over een bergpaadje.



De wagens volgen de gewone tolroute. Er was ons vrije doorgang beloofd, maar ondanks een mooie brief, mijn mooiste glimlach en dito “Duitse sprache”, pakt het geen verf bij de nog mooiere Oostenrijkse blondine in het tolhokje.



De schitterende uitzichten naar de andere bergen, gletsjers en meren bovenaan maken echter alles goed en vol ongeduld wachten we op de drie berggeiten: Tom, Erwin en Joris.



Zij worden ook verwelkomd door de hele bus Vorselarenaren, die op dat moment in Kappl verblijven.



Anneleen is met Nele al vertrokken voor de voorlaatste etappe en in Galtür staat zowaar burgemeester Lieven te supporteren.



Na de ramp in '99 is het dorp compleet herbouwd, inclusief de enorme rotsmuren rond de huizen. Via Isgl eindigt hun duo-loop op een parking, nog 9 km verwijderd van de finish. Onderweg moedigen begeleiders Monik en René hen aan met o.a.: “de weg was lang en hard, maar de aankomst in Kappl zal heerlijk zijn”. Herman en zijn chauffeurs doen de wagens naar het eindpunt, 4 fietsers begeleiden de rest van de groep die vol goeie moed de laatste 9 km van in totaal bijna 900 aanvatten. René tracht tussen de stijlen van een weegbrug te fietsen, maar slaat meteen overkop. Als Herman 5 km verder de chauffeurs terugbrengt naar de groep, willen ook de fietsers aansluiten om Kappl “au grand complet” binnen te lopen. Als gekken vliegen Josée, Robin en René in het zog van Hermans auto naar beneden, spelen hun” fahrrad” kwijt en lopen het team tegemoet. Glunderend en heel tevreden bereikt de hele groep onder leiding van Lore en Janne het schitterende Tirolerdorp en we worden om 18,45u verwelkomd door de “Kappler leute”, Jos Cambré en een aantal sympathisanten.



Na de foto's en wederzijdse gelukwensen volgt een eerste tournee van “Hubertus”, betreft ieder zijn logement, doucht en eet snel om dan naar de “gemeindesaal” te trekken.





De burgemeesters van Vorselaar/Kappl ontvangen ons feestelijk en we krijgen een prachtige kader met foto en oorkonde, annex rugzak, van Kappl.



In zijn beste "Pfaff-Duits" probeert René een dankwoord te formuleren aan alle aanwezigen, met speciale vermelding voor de moedige en onverzettelijke deelnemers, die allemaal het einde haalden van deze onvergetelijke "freundschaftslauf".



**Herman Lievens**  
(organisator en PC-brein achter de route voor lopers en auto's)



**Marcel Leysen en Nicole Pluym**  
(supporter, logistiek, fotografie)



**Josée Bertels**



**Nele Jacobs**



**Robin Leysen**



**Monik Van Loock**



**Herman De Sobrie**



**Stijn Jacobs**



**Ludwig en Tom van Gestel**



**René Jacobs**  
(initiatiefnemer, organisator, verslaggever)



**Lore en Janne Weyers** (flinke dochters en supporters, atletes in spe, voorlopers onderweg en bij de aankomst)



**René Jacobs**  
(initiatiefnemer, organisator, verslaggever)



**Joris Vloemans**



**Erwin Coopmans**



**Jan Coenen**



**Chris Van Loock**



Maandagmorgen, 28 juli, keert iedereen naar Vorselaar terug met de auto, geladen met fietsen en bagage, maar nog meer met een schat aan individuele verhalen en tal van goeie herinneringen aan deze estafetteloop naar Oostenrijk. De naam "Vriendschapsloop" bleek meer dan terecht!



**Kaatje Van Echelpoel**



**Roel Jacobs**



**Anneleen Geluykens**



**Carl Weyers**

P.S: ik besef dat dit verslag slechts fragmentarisch is en wat persoonlijk gekleurd. De ervaringen, belevenissen, goeie of slechte momenten van elke deelnemer zijn zeker nog gespreksstof voor de volgende jaren, want die blijven zonder twijfel in het geheugen gegrift. Nog een welgemeend: "DANK U" aan allen die hieraan meewerkten.

*René Jacobs*



## Vorselaar

# Kasteellopers herdenken 100 jaar WO I in Oostenrijk

Winnaars  
Ronde van België  
leggen tocht van  
900 kilometer af

**D**e Kasteellopers uit Vorselaar zijn van geen kleintje vervaard, want gisterochtend vertrokken ze in estafettevorm naar het Oostenrijkse Kappl. Zo willen ze op hun kenmerkende manier de Eerste Wereldoorlog herdenken.

• De Vorselaarse Kasteellopers hebben een traditie op het vlak van estafetelopers: meer dan eens wonnen ze de Ronde Van België. Maar na het verdwijnen van die wedstrijd twee jaar geleden, ging voorzitter Rene Jacobs met zijn team op zoek naar een nieuwe uitdaging.

“Vorselaar en het Oostenrijkse Kappl hebben al jaren een vriendschapsband en die willen we door deze estafetteloop benadrukken”, zegt Jacobs. “We hebben in totaal achttien lopers verzameld die van maandag tot vrijdag in totaal 900 kilometer zullen afleggen. We vertrekken ’s morgens vroeg en overnachten in jeugdherbergen. De bedoeling is dat we vrijdagavond rond 18u in Kappl arriveren en daar het weekend doorbrengen.”

### Begeleid door gps

“De aanleiding voor deze trip is het feit dat de Eerste Wereldoorlog honderd jaar geleden van start ging. Toen liepen de Duitsers en de Oostenrijkers ons onder de voet. Wij maken nu de omgekeerde beweging, maar dan op vreedzame wijze. 2014 is in Vorselaar immers het jaar van de vrede en de vriendschap. Door de jarenlange vriendschap tussen Vor-



De Kasteellopers deinen niet terug voor een tocht van honderden kilometers. FOTO LOUIS VERBRAEKEN

selaar en Kappl is dat een logische en bovendien prachtige bestemming.”

“De groep bestaat uit achttien Kasteellopers en vier begeleiders in de wagen, die zorgen voor logistieke ondersteuning, eten en drank onderweg. Elke loper wordt afwisselend begeleid door twee fietsers, die met een gps-toestel de weg wijzen. Ze zorgen ook voor drank en veiligheid”, zegt Rene Jacobs nog.

### Verbroederingsfeest

“Elke dag wordt 180 kilometer overbrugd en overnachten gebeurt in de jeugdherbergen van Sankt Vith, Saarbrücken, Freudstadt en Friedrichshafen aan de Boden-

see. Om ’s morgens samen te kunnen ontbijten, ’s avonds in groep te eten en voldoende nachtrust te hebben, werd door Herman Lievens een uitgebreide planning opgesteld, waarbij er altijd twee lopers en begeleidende fietsers in actie zijn. Hij zorgde ook voor het uitstippelen van de weg en het updaten van de gps. Voor de aankomst in Kappl moeten we eerst nog de Silvrettapas bedwingen om na een goede 900 kilometer en hopelijk zonder ongelukken onze bestemming te bereiken. Daar blijven we nog het hele weekend om er te rusten, wandelen en het verbroederingsfeest op zondag mee te vieren.”

EDDY LEYSEN

### Vorselaar

**ESTAFETTELOOP.** De Kasteellopers organiseren een estafetteloop naar Kappl in Oostenrijk. De eerste loper van de 22-koppige delegatie vertrekt maandag 21 juli om 7.30u aan het gemeentehuis. Op vrijdag 25 juli hoopt het hele peloton samen Kappl te bereiken waar de Vorselaarse en Kapplse burgemeesters de atleten opwachten. De estafette is een eerbetoon aan de slachtoffers van de Eerste Wereldoorlog. **STLA**



# Uitslagen.

Correctie uitslag vorig ledenblad:

## Za 10 mei 2014: Herenthout-Berlaar

6,3 km (105 deelnemers)

22. Nele Jacobs	28'44"
49. Josée Bertels	33'44"
90. Marc Van Look	40'48"

13,1 km (244 deelnemers):

39. Erwin Coopmans	55'27"
156. Monik Van Look	1u11'32"
157. Herman De Sobrie	1u11'33"
188. Guy Vancampenhout	1u16'27"

## Wo 28 mei 2014: Avondjogging Wechelderzande

4 km (135 deelnemers)

21. Robin Leysen	16'01"
25. Nele Jacobs (1 <sup>e</sup> vrouw)	16'54"
105. Marc Van Look	25'02"
114. Chris Van Look	26'50"

8 km (107 deelnemers):

10. Dirk Vissers	32'12"
54. Marc Van Tendeloo	41'36"
58. Jeff Laenen	41'48"
71. Josée Bertels	44'15"
80. Monik Van Look	46'04"
81. Herman De Sobrie	46'05"

12 km (69 deelnemers):

4. Erwin Coopmans	43'50"
33. René Jacobs	56'57"

## Za 31 mei 2014: Geel Punt

5,075 km (137 deelnemers)

44. Marc Van Tendeloo	24'59"
-----------------------	--------

10,2 km (65 deelnemers):

51. Josée Bertels	56'54"
-------------------	--------

20,45 km (14 deelnemers):

7. Jef Van Rooy	1u32'30"
-----------------	----------

## Zo 1 juni 2014: Halve marathon Nijlen

5,227 km (146 deelnemers)

113. Marc Van Look	33'53"
125. Chris Van Look	35'02"

10,517 km (122 deelnemers):

68. Herman De Sobrie	53'32"
69. Monik Van Look	54'03"
84. Josée Bertels	57'43"

21,097 km (151 deelnemers):

8. Maarten Van der Donck	1u16'22"
17. Garry Op de Beeck	1u24'05"
83. Bart Banier	1u44'10"

## Vr 6 juni 2014: Stadsparkfeestenloop Turnhout

6 km (104 deelnemers)

44. Nele Jacobs	34'26"
45. Josée Bertels	34'27"

9 km (127 deelnemers):

70. Herman De Sobrie	46'51"
84. Monik Van Look	49'38"
121. Marc Van Look	1u01'51"

## Ma 9 juni 2014: Moved te help Merksplas

4,2 km (69 deelnemers)

17. Guy Vancampenhout	20'03"
-----------------------	--------

8,4 km (71 deelnemers):

36. Josée Bertels	47'47"
67. Marc Van Look	58'11"

16,8 km (38 deelnemers):

25. Herman De Sobrie	1u35'06"
26. Monik Van Look	1u38'07"

## Vr 13 juni 2014: Stratenloop Weelde

4,5 km (57 deelnemers)

10. Jeff Laenen	21'48"
35. Monik Van Look	26'52"
36. Herman De Sobrie	26'53"
43. Marc Van Look	28'51"

9 km (66 deelnemers):

37. Josée Bertels	49'51"
-------------------	--------

## Za 14 juni 2014: Krawatenjogging Lille

4,1 km (133 deelnemers)

8. Ludwig Van Gestel	16'41"
10. Herman Lievens	17'14"
19. Marc Van Tendeloo	19'04"
29. Guy Vancampenhout	19'42"
62. Stijn Jacobs	23'19"
92. Marc Van Look	27'22"
110. Chris Van Look	28'57"

8,25 km (86 deelnemers):

69. Josée Bertels	49'02"
-------------------	--------

12,35 km (117 deelnemers):

9. Joris Vloemans	50'40"
38. Robin Leysen	57'49"
69. Monik Van Look	1u04'33"
70. Herman De Sobrie	1u05'05"
89. Nele Jacobs	1u11'29"
90. René Jacobs	1u11'31"

## Zo 22 juni 2014: Herentals - Tienen

6 km (73 deelnemers)

67. Marc Van Look	41'01"
68. Chris Van Look	41'02"

14,3 km (302 deelnemers):

61. Anneleen Geluykens	1u06'32"
142. Guy Vancampenhout	1u14'18"
226. Josée Bertels	1u23'18"

21,1 km (123 deelnemers):

28. Robin Leysen	1u40'06"
33. Jef Van Rooy	1u40'47"
85. Herman De Sobrie	1u57'04"
92. Nele Jacobs	2u00'41"
101. Monik Van Look	2u06'09"

**Zaterdag 20 september.  
Monumentenloop.**

**Vr 27 juni 2014: Kardinaalsjogging Vorselaar**5 km (191 deelnemers) (start2run)

8.	Roel Jacobs	19'42"
13.	Herman Lievens	20'09"
15.	Anneleen Geluykens	20'41"
32.	Brecht Jacobs	22'54"
34.	Ann Van de Water	23'10"
39.	Guy Vancampenhout	23'28"
42.	Marc Van Tendeloo	23'56"
45.	Stijn Jacobs	24'20"
82.	Josée Bertels	27'27"
85.	Heidi Hoberger	27'35"
90.	<b>Broos Vercauteren</b>	27'48"
91.	<b>Alex Vloemans</b>	27'48"
119.	Jos Bouly	30'08"
125.	<b>Wim Loots</b>	30'37"
128.	Herman De Sobrie	30'49"
129.	<b>Nadia Habraken</b>	30'50"
137.	Lea Janssens	31'28"
142.	Anne Jacobs	32'27"
154.	<b>Jeannine De Kimpe</b>	33'49"
157.	<b>Ann Cerstiaens</b>	33'52"
159.	<b>Els Piron</b>	33'57"
160.	<b>Ina Cools</b>	34'00"
162.	Chris Van Look	34'23"
166.	Rudi Bleys	35'13"
167.	<b>Christel Wils</b>	35'20"
170.	<b>Frans Mertens</b>	35'53"
171.	<b>Marleen Elsen</b>	35'54"
175.	<b>Elly De Groof</b>	36'19"
178.	<b>Tania Vervoort</b>	37'00"
179.	Mirande Jansens	37'00"
182.	Chris Van der Donck	38'08"
183.	Chris Huysmans	38'10"
185.	<b>Ingrid Moons</b>	38'21"
186.	<b>Petra Dierckx</b>	38'22"
187.	Gust Lievens	38'23"

10 km (123 deelnemers):

2.	Tom Van Gestel	35'46"
3.	Erwin Coopmans	35'47"
14.	Dirk Vissers	41'08"
16.	Robin Leysen	42'19"
21.	Eric Glassee	43'24"
23.	Wilfried Bluys	43'34"
29.	Carl Weyers	44'39"
41.	Dirk Covent	45'51"
42.	Kaatje Van Echelpoel	46'13"
53.	Ludwig Van Gestel	47'44"
102.	Luc Mols	57'35"
111.	Vicky Vermeerbergen	1u00'09"

15 km (52 deelnemers):

6.	Ferre Geerts	1u00'48"
13.	Jef Van Rooy	1u05'35"
19.	Eddy Van de Pol	1u08'05"
20.	René Jacobs	1u08'57"
21.	Joris Vloemans	1u08'58"
49.	Nele Jacobs	1u20'33"
51.	André Verlinden	1u25'00"

**Vr 1 augustus 2014: LU 2u Herentals Loopt**Estafette (13 ploegen)

1.	Familie Jacobs	37,587 km in 1u59'14"
	(Robin, Monik, Stijn, Nele, Roel, Kaatje, Brecht, Chris)	

Individueel (880 deelnemers = incl. deelnemers estafette):

1.	Erwin Coopmans	30,316 km in 1u56'43"
55.	Wilfried Vincx	22,518 km
96.	Herman De Sobrie	20,678 km
143.	Herman Lievens	19,363 km
638.	Marc Van Tendeloo	7,360 km
657.	Josée Bertels	6,659 km

**Za 2 augustus 2014: Gielsbos Vosselaar**7 km (69 deelnemers)

31.	Marc Van Tendeloo	37'42"
35.	Gust Lievens	38'50"

21,1 km estafette (65 ploegen):

2.	Kasteelopers 1 (Erwin, Stijn, Robin)	1u19'59"
8.	Doubel Mixed (met Herman Lievens)	1u26'30"
40.	Kasteelopers 2 (Nele, Monik, Josée)	1u47'40"
50.	Kasteelopers 4 (Marc, René, Louis)	1u56'48"
53.	Kasteelopers 3 (Chris, Jeff, Herman)	1u59'56"

**Vr 8 augustus 2014: Limbergjogging Herselt**5 km (268 deelnemers)

33.	Robin Leysen	20'38"
105.	Marc Van Tendeloo	24'35"
118.	Nele Jacobs	24'57"
120.	Monik Van Look	25'02"
128.	Herman De Sobrie	25'15"
238.	Marc Van Look	31'38"
240.	Christy Lievens	31'44"
241.	Gust Lievens	31'47"
257.	Chris Van Look	33'03"

**Vr 22 augustus 2014: Hollewegjogging Lichtaart**5 km (224 deelnemers):

15.	Herman Lievens	19'19"
25.	Ludwig Van Gestel	20'27"
58.	Marc Van Tendeloo	23'24"
71.	Guy Vancampenhout	23'57"
131.	Martine Mols	27'43"
200.	Chris Van Look	33'33"

10 km (177 deelnemers):

75.	Robin Leysen	47'51"
101.	Monik Van Look	50'34"
112.	Nele Jacobs	52'08"
131.	Herman De Sobrie	53'19"
139.	Josée Bertels	54'19"
177.	Marc Van Look	1u07'07"

15 km (101 deelnemers):

4.	Erwin Coopmans	53'50"
5.	Stijn Jacobs	54'55"
53.	Eddy Van de Pol	1u06'56"

**Vr 29 augustus 2014: Landlopersjogging Wortel**2,94 km (62 deelnemers):

51.	Chris Van Look	19'06"
52.	René Jacobs	19'27"

6,785 km (98 deelnemers):

9.	Dirk Covent	30'47"
80.	Herman De Sobrie	44'52"
82.	Monik Van Look	44'56"

9,38 km (118 deelnemers):

11.	Herman Lievens	38'16"
49.	Marc Van Tendeloo	47'08"
65.	Nele Jacobs	49'10"
66.	Robin Leysen	49'13"

16,165 km (105 deelnemers):

1.	Stijn Jacobs	59'23"
21.	Jef Van Rooy	1u11'45"



# “Tot aan die hartstilstand voelde ik mij topfit”



Rudy De Pauw die bij een loopwedstrijd getroffen werd door een hartstilstand met zijn reddende engelen Andy Van Zand en Sam Van de Velde.  
FOTO'S MARCAERTS, GVA

## Sporters reanimeren 68-jarige die in elkaar stuikt tijdens loopkoers

**R**udy De Pauw kan zijn naargeestige ervaring tijdens de Sint-Guibertus-jogging in Itegem van vorige week zaterdag enkel nog navertelle dankzij de snelle tussenkomst van Andy Van Zand en Sam Van de Velde. Ongeveer vijf minuten na zijn vertrek, werd de 68-jarige atleet onwel en viel hij in de berm. Hij kreeg ter plaatse een hartstilstand.

• Beademing en een hartmassage hebben waarschijnlijk het leven gered van jogger Rudy De Pauw (68). Tijdens een loopwedstrijd vorige week zakte de senior neer in de berm. Lopers Andy Van Zand en Sam Van de Velde hielden onmiddellijk halt en dienden de eerste zorgen toe.

### Reddende hartmassage

Van Zand en Van de Velde, die elkaar voor het voorval niet kenden, blijven beiden nuchter onder hun heldendaad. “We deden gewoon wat op dat ogenblik nodig was”, klinkt het. “Het viel op dat er eigenlijk weinig mensen stopten voor de man die uitgeteld in de berm lag. Het was aanvankelijk ook niet duidelijk wat er aan de hand was. Eerst dachten we dat Rudy misschien gewoon onwel was geworden omwille van de hitte die dag.”

Maar al snel bleek er meer aan de hand. “Rudy werd erg bleek en zijn mondhoeken trokken naar beneden”, gaat Van Zand verder. “Sam en ik probeerden een polsslug te vinden, maar dat lukte niet. Op dat moment moesten we dus wel ingrijpen. Sam begon met de beademing, ik gaf hartmassage.”

Hoewel de heren nooit hadden gedacht dat ze hun EHBO-cursus uit een ver verleden ooit in de praktijk zouden moeten brengen, staat het volgens De Pauw buiten kijf dat de



ingreep van Van Zand en van Van de Velde zijn leven heeft gered. De drie heren zijn na het voorval nog meer overtuigd van het nut van een EHBO-cursus. “De reanimatie heeft de tijd overbrugd die nodig was om de hulpdiensten ter plaatse te krijgen. Bovendien is de reanimatie goed uitgevoerd, want Andy heeft twee van mijn ribben gebroken”, relateert De Pauw lachend.

### Overdaad schaad

Ondanks zijn gevorderde leeftijd

hield Rudy De Pauw er al jaren een strak trainingsschema op na, maar die bewuste zaterdag in Itegem liep het dus grondig mis voor de geoeffende atleet. “Ik had de week ervoor nog getraind en er was geen vuiltje aan de lucht. Tot op het ogenblik dat ik in elkaar stuikte, voelde ik mij topfit”, vertelt hij.

Uitsluitel over de reden van zijn hartstilstand kreeg De Pauw voorlopig nog niet, maar hij zegt zelf te beseffen dat overdaad schaad. “Niemand hoeft mij te vertellen dat sporten ongezond is, maar als ik erop terugblik, heb ik meermaals na een wedstrijd minutenlang op het gras gelegen, snakkend naar adem. Dat heeft zich misschien door de jaren heen opgebouwd tot het voorval tijdens de loopkoers. Maar ondertussen voel ik mij weer goed. In het UZ werden geen ernstige hartafwijkingen vastgesteld. Onderzoek moet de komende weken verder aantonen wat er aan de hand was. Maar sporten op dit niveau is in elk geval voorbij. Ik heb nog een jong gezin en besef dat ik uitzonderlijk een tweede kans heb gekregen dankzij de tussenkomst van Andy en Sam. Zonder hun ingreep had ik het verhaal niet kunnen navertellen. Dat hebben ook de artsen van het UZ in Edegem bevestigd.”

“Er stopten weinig mensen voor de man die uitgeteld in de berm lag.”

ANDY VAN ZAND  
REDDENDE ENGEL

“Na een wedstrijd lag ik op het gras vaak naar adem te snakken.”

RUDY DE PAUW  
GEREANIMEERDE JOGGER

KRISTOF VAN ROMPAEY



## ESTAFETTELOOP IN HERENTALS

### Weer winst voor familie Jacobs

De familie Jacobs uit Vorselaar heeft vrijdag de 2-uren-estafetteploeg in Herentals gewonnen. Erwin Coopman won de individuele wedstrijd nipt voor Leo Smets.

De familie Jacobs, vaste deelnemers aan deze populaire loop en ook al winnaar in het verleden, moest het ditmaal stellen zonder vader René, die met een blessure kampt. Dat bleek geen probleem voor Stijn Jacobs, Roel Jacobs, Brecht Jacobs, Chris Van Loock, Monique Van Loock, Robin Leysen, Kaatje Van Echelpoel en Nele Jacobs om opnieuw te winnen. Startloper Roel nam meteen de leiding van de grote bende. Het crossfit-team uit Herentals gaf zich evenwel niet gewonnen, vocht terug en kwam op een bepaald moment zeer sterk opzetten. Naar het einde toe kon de familie Jacobs dan toch meer afstand nemen om uit te komen op 37,587km.

Spannender nog was de individuele wedstrijd. Ultraloper Leo Smets gaf de indruk naar een vlotte zege te snellen, maar in de laatste ronde kwam Erwin Coopman sterk opzetten en passeerde hij zonder het zelf te beseffen - omwille van de vele gedubbelden - Smets net voor de finish om te winnen in 30,316km, welgeteld één meter meer dan Smets. LCA

## KARDINAALSJOGGING

### Van Dijck wint in Vorselaar

Ongeveer 350 atleten en recreanten kwamen vrijdagavond opdagen in Vorselaar voor de Kardinaalsjogging. Op de 15km bleef Chris Wouters zijn gewoonte trouw door onmiddellijk naar de leiding te snellen. De Diestenaar kreeg gezelschap van Pieter Van Dijck en Chris Gommers. Wat verder volgden Dimitri Tops en Jan Daems. Vooraan bleef het drietal samen tot in de tweede ronde. Dan liep Van Dijck op zijn kousenvoeten weg. De kloof bleef aanvankelijk vrij klein, maar het achtervolgende duo kreeg die niet meer gedicht. In de derde ronde bouwde Van Dijck zijn voorsprong nog gevoelig uit. Gommers toonde zich naar de finish de snellere van Wouters.

Bij de vrouwen toonde Hilde Keymolen uit Hallaar zich iets sneller dan Rosita Westerlinck. De 10km werd gedomineerd door het drietal Erik Caluwaerts, Tom Van Gestel en Erwin Coopmans. Naar het einde toe maakte Caluwaerts het verschil. Tine Diels was de snelste vrouw. Yelte Renders en Elly Kerstens waren de winnaars van de 5km. LCA

K

A

P

S

A

**“AN”**

L

O

N



**014/51.62.52**

**Enkel op afspraak**

**Groenstraat 19  
2290 Vorselaar**



# Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2014.

## Ravels / Zaterdag 6 september 2014 / Pierenloop

13<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

31<sup>e</sup> van 40 van **Criterium Noordloper 2014**

Jeugdlopen 400 en 1000 meter vanaf 13u30 (1€)

Afstanden: 5 en 10 km om 14u30 (7€)  
10 mijl om 15u00 (7€) (VAL wedstrijd)

Adres: Gemeentelijke Basisschool De Kleine Wereld, Kerkstraat

Info: frank.vercalsteren@telenet.be / jan.schillebeeckx@schillebeeckx.be



<b>Deurne</b>	<b>zondag 7 september 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
Naam:	<b>Bevrijdingsloop</b>	5 km	13u00
Jeugdlopen:	1000 meter om 12u30		
Adres:	Arenaplein		
Info:	www.ac-brabo.be		

<b>Puurs</b>	<b>zondag 7 september 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
Naam:	<b>Fortloop</b>	5 km	14u30
Adres:	Joc Wijland, Fortbaan 9	10 km	14u30
Info:	Wouter Van den Heuvel 0477 499394 / wouter vdh@hotmail.com	15 km	14u30

<b>Lille</b>	<b>vrijdag 12 september 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Run Outside The Box</b>	5 km	21u00	5€
Criterium:	<b>De Noordloper 2014</b> (32 van 40)	10 km	21u00	5€
Extra info:	hoofdlamp noodzakelijk! (zelf te voorzien)			
Info:	Greet Van Opstal 0472 225141 / info@outsidethebox.be / www.ousidethebox.be			

## Roelofarendsveen

14<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**



### One en Only Marathon

**Zaterdag 13 september 2014**

De inschrijvingen zijn afgesloten!!!  
De Kasteellopers schreven in met 4 ploegen.

De start is klokslag 12 uur.  
Verzamelen uiterlijk 11u50!!!

Opgelet: omloop is niet geheel verkeersvrij!!!

De laatste ronde van 2700 meter zal door de estafettelopers gezamenlijk gebeuren.

<b>Lier</b>	<b>zondag 14 september 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Schapenkoppenloop</b>	5 km	9u30 - 11u30	6€
Adres:	Netestadion - Atletiekpiste, Aarschotsesteenweg 3	10 km	9u30 - 11u30	6€
Info:	www.schapenkoppenloop.be	15 km	9u30 - 11u30	6€

<b>Herenthout</b>	<b>zondag 14 september 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Herenthoutse bosloop</b>	4 km	14u45	5€
Jeugdlopen:	1000 meter om 14u30 (5€)	10 km	15u30	5€
Adres:	sportcentrum "t kapelleke" Bergensesteenweg 86			
Info:	Van Herck J 014 513024 / 0497 380603			

<b>Vorselaar</b>	<b>zaterdag 20 september 2014</b>
Naam:	<b>19<sup>e</sup> Monumentenloop / 4<sup>e</sup> Marathon</b>
Criterium:	<b>De Noordloper 2014</b> (33 van 40)

**Eigen organisatie. Helpers op post!**

**Arendonk**                      **zondag 21 september 2014**                      **Afstand**   **startuur**   **prijs**  
 Naam:                      **Instapmarathon**                      42 km   11u30   vrije gift  
 Criterium:                **De Noordloper 2014** (34 van 40)                      21 km   13u30   vrije gift  
 Adres:                      De Lusthoven 88                      10 km   14u30   vrije gift  
 Extra info:                Geen inschrijvingsgeld, vrije steun gevraagd voor Talander                      5 km   15u00   vrije gift  
 Info:                      Talander 014 670069 / talander@moso.be / www.instapmarathon.org

**Turnhout**                      **zondag 21 september 2014**                      **Afstand**   **startuur**   **prijs**  
 Naam:                      **Sport voor Muco**                      7 km   09-12u00   5€  
 Criterium:                **De Noordloper 2014** (35 van 40)                      12 km   09-12u00   5€  
 Jeugdlopen:              100, 400 en 800 meter om 11u00 (2€)                      20 km   09-12u00   5€  
 Adres:                      Parochiezaal Den Donk, Kapelweg 52, Zevendonk  
 Info:                      Peter Van Craenenbroeck 0473 807743 / peter\_van\_craenenbroeck@hotmail.com  
 www.zevendonkvoormuco.be

**Nijlen**                      **woensdag 24 september 2014**                      **Afstand**                      **startuur**   **prijs**  
 Naam:                      **Leerkrachtenloop (opgelet, voorlopige info!!!)**                      dames 1 ronde   15u15   1€  
 Criterium:                **Sport op School 14-15** (1 van 8)                      heren 2 ronden   15u15   1€  
 Adres:                      inschrijven vanaf 14u30 Zwembad / parcours 't Hofken  
 Info:                      Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be

**Weelde**                      **vrijdag 26 september 2014**                      **Afstand**   **startuur**   **prijs**  
 Naam:                      **Dwars door Weelde**                      3,4 km   19u00   5€  
 Criterium:                **De Noordloper 2014** (36 van 40)                      6,8 km   19u00   5€  
 Jeugdlopen:              400 en 800 meter vanaf 18u45 (2€)                      10,2 km   19u00   5€  
 Adres:                      Feesttent KSK Weelde, Koning Albertstraat 125  
 Info:                      Hugo Devue 0498 281403 / vickyenhugo@telenet.be

**Geel-Stelen**                      **zaterdag 27 september 2014**                      **Afstand**   **startuur**   **prijs**  
 Naam:                      **Apolloniajogging**                      5 km   14u20   5€ (kwb 3€)  
 Criterium:                **KWB Joggingcriterium 2014** (22 van 25)                      12 km   14u30   5€ (kwb 3€)  
 Jeugdlopen:              100 en 500 meter vanaf 14u00 (1€)                      15 km   14u30   5€ (kwb 3€)  
 Adres:                      Tent aan de kerk. Kerkplein Stelen  
 Info:                      Stef Desplenter 014 727301 / 0474 986172 / jogging@stelen.be



Analyses van uw loopstijl.  
 Advies en aangepaste loopschoenen.  
 Correcties bij blessures.  
 Eigen atelier.  
 Sportieve en technische outfits.  
 Ook afspraak mogelijk.  
(Niet op zaterdag)

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

**Lichtaartseweg 49 2200 Herentals**

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

**KOOPJE**

**Loopschoenen BROOKS Adrenaline GTS 13 / schoenmaat 42,5**

**Halve prijs / als nieuw / 2 paar / enkele maanden oud / weg wegens miskoop**

**Telefoonnummer 014 502030**



# Wedstrijdinfo OKTOBER 2014.

<b>Essen</b>	<b>donderdag 2 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	
Naam:	<b>St-Jozef Stratenloop</b>	5 km	20u00	
Jeugdlopen:	250, 600, 800 en 1000 meter vanaf 18u45	10 km	20u00	
Adres:	Lagere school St-Jozef, Maststraat 2a			
Info:	kris@potlodenschool.be			
<b>Hulshout</b>	<b>zondag 5 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Neteloop</b>	3,5 km	14u30	6€
Jeugdlopen:	100, 200 en 500 meter vanaf 13u45 (4€)	7 km	14u30	6€
Adres:	Matteuscentrum, Grote Baan 118	10,5 km	15u30	6€
Info:	neteloop.weebly.com	14 km	15u30	6€
<b>Oud-Turnhout</b>	<b>zondag 12 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Lieremanloop</b>	5,5 km	9u45	3€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (38 van 40)	11 km	9u45	3€
Jeugdlopen:	400 en 1000 meter vanaf 09u30 (1€)	16,5 km	9u45	3€
Adres:	Bezoekerscentrum De Liereman, Schuurhoven 43			
Info:	Rudy Loos 014 453737 / sportdienst@oud-turnhout.be / www.sportpromotie.net			
<b>Putte</b>	<b>maandag 13 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Kermisloop Putte grens</b>	5 km	19u10	8€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	500 en 800 meter vanaf 18u30 (gratis)	10 km	19u50	8€ (vooraf 6€)
Adres:	daginschrijvingen in Hollands Hof, Ertbrandstraat 274			
Info:	info@kermisloop.be / www.kermisloop.be			
<b>Lier</b>	<b>woensdag 15 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Leerkrachtenloop (opgelet, voorlopige info !!!)</b>	dames 1 ronde	15u15	1€
Criterium:	<b>Sport op School 14-15</b> (2 van 8)	heren 2 ronden	15u15	1€
Adres:	inschrijven vanaf 14u30 Sint Ursula Instituut Kanunnik Davidlaan			
Info:	Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be			
<b>Mol</b>	<b>zaterdag 18 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	
Naam:	<b>De Witte Mol jogt</b>	5 km	15u00	
Jeugdlopen:	500 en 900 meter vanaf 14u00	10 km	15u00	
Adres:	Dienstencentrum De Witte Mol, Galbergen 21	15 km	15u00	
Info:	info@mol.stijn.be / 014 346370			

## Westerlo zaterdag 25 oktober

15<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

Hoort ook bij **KWB Joggingcriterium 2014** (25 van 25)

Jeugdlopen 100 en 500 meter vanaf 13u30 (1,5€)

5 km om 14u00 / 10 en 20 km om 14u50 (6,5€, kwb 4€)

Adres: Domein De Beeltjens, Beeltjensdreef

Info: Wim Verstraete 02 2465270 /  
wim.verstraete@falos.be / www.falos.be



**Cross der Jongeren**

<b>Beerse</b>	<b>vrijdag 31 oktober 2014</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Halloween Run</b>	5,5 km	19u00	5€
Criterium:	<b>De Noordloper 2014</b> (39 van 40)	11 km	19u00	5€
Jeugdlopen:	2000 meter om 17u00 (2,5€)			
Adres:	Looppad De Schrieken, Beemdenstraat			
Info:	Stijn De Backker 014 614724 / sport@beerse.be / www.sportbeerse.be			

# Wedstrijdinfo NOVEMBER 2014.



**Gierle**                      **zondag 2 november**                      **8<sup>e</sup> Bos- en natuurloop**

3, 5, 10 of 15 km met vrije start tussen 8u30 en 11u00.                      Prijs: 5€.

Adres: Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1.

[www.afstandslopers.be](http://www.afstandslopers.be)

16<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**  
Hoort ook bij Criterium **De Noordloper 2014** (40 van 40)

Kamiel Versmissen  
0497 668 634

**Mol**                                      **zaterdag 8 november**

17<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

10 km om 14u00    5 km om 15u30    Prijs: 5€ (vooraf 4)

Adres: Zilvermeer, Zilvermeerlaan 2

[www.vmol.be](http://www.vmol.be)

Info: Richard Peeters 0479 907773 [richard.peeters@skynet.be](mailto:richard.peeters@skynet.be)



**Dinsdag 11 november 2014:**

**Course du Souvenir.**

**Busreis naar Ploegsteert (vertrek bus om 7u30 aan Bib).  
Wedstrijden over 9,5 - 21 km (enkel via voorinschrijving!!!).**

18<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

**De eerste wedstrijd begint om 11 uur. Deelnameprijs jogging 10€.**

**De start wordt gegeven op de Place de la Rabecque.**



**Kasterlee**                      **zondag 16 november 2014**                      Afstand    startuur    prijs  
Naam: **Marathon Kasterlee**                      21 km    10u00    20€  
Adres: Technofit, Geelsebaan 50                      42,195 km    10u00    30€  
Info: 014 850506 / [technofit@telenet.be](mailto:technofit@telenet.be) / [rogerthon\\_wils@skynet.be](mailto:rogerthon_wils@skynet.be) / [www.marathonkasterlee.be](http://www.marathonkasterlee.be)  
Xtra info: enkel voorinschrijving

**Vorselaar**                      **woensdag 19 november 2014**                      Afstand                      startuur    prijs  
Naam: **Leerkrachtenloop (opgelet, voorlopige info!!!)**                      dames 3,5 km    15u15    1€  
Criterium: **Sport op School 2014-2015** (3 van 8)                      heren 7 km    15u15    1€  
Adres: inschrijven vanaf 14u00 in de kleedkamers van het sportcentrum  
Info: Stijn Jacobs 014 516613 / [stijnjacobs7@gmail.com](mailto:stijnjacobs7@gmail.com)

**Lier**                                      **zaterdag 22 november 2014**                      Afstand    startuur  
Naam: **Natuurloop**                      5 km    13u30  
Criterium: **Natuurlopen van Lier 2014-2015**                      10 km    13u30  
Adres: Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3                      10 mijl    13u40  
Info: Rony Becquet 0478 594393 / [rony.becquet@aclyra.com](mailto:rony.becquet@aclyra.com) / [www.aclyra.com](http://www.aclyra.com)  
**Opgelet:**                      **programma onder voorbehoud**

**Balen**                                      **zondag 23 november 2014**                      Afstand    startuur    prijs  
Naam: **Keiheuvel Bosloop**                      3 km    10u15    5€  
Jeugdlopen: 50, 250 en 500 meter om 10u00 (1€)                      6 km    10u15    5€  
Adres: Keiheuvel, Zeventien Eskadrille Licht Vliegwezenlaan                      9 km    10u15    5€  
Xtra: de opbrengst van de jogging gaat naar Kom op tegen Kanker                      12 km    10u15    5€  
Info: 0479 633019 / 0499 255307 / [keiheuvelbosloop@gmail.com](mailto:keiheuvelbosloop@gmail.com) / [www.duvellovers.be](http://www.duvellovers.be)



# Contactpersonen en nuttige gegevens.

## Bestuursleden.

### Voorzitter

René Jacobs



Dijkbaan 49  
 014 516613  
 rene.jacobs49@hotmail.com

### Ondervoorzitter

vacature

### Secretaris ad interim

Urbain Lenaerts



Groenstraat 19  
 014 516252  
 urbainlenaerts@skynet.be

### Penningmeester

Linda Van Oeckel



Tuinweg 4  
 014 517644  
 linda.vanoeckel@mail.be

### Public Relations

Nele Jacobs



dekasteellopers@gmail.com

### Bestuurslid

Louis Hufkens



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

### Bestuurslid

Jeff Laenen



Putakkerstraat 11  
 0498 662703  
 knolbol2@hotmail.com

### Bestuurslid

Robin Leysen



Beukenlaan 44 Herentals  
 0497 747507  
 robin.leysen@scarlet.be

## Website

Herman Lievens

Heibloem 25, Olen  
 014 210990  
 herman.lievens@thomasmore.be

## Medewerkers ledenblad

Stijn Jacobs

Keizershofstraat 6  
 0486 386252  
 stijnjacobs7@gmail.com

## Trainer

Wilfried Bluys

Heikant 87  
 0473 365005  
 wilfriedbluys@skynet.be

Herman De Sobrie

Nieuwstraat 43  
 014 516008  
 monik.van.loock@pandora.be

Gust Lievens

Tuinweg 11  
 014 515340  
 gust.lievens@telenet.be

## Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Urbain Lenaerts

## 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 Mei - September: 1<sup>ste</sup> 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 2014 blijft ongewijzigd en bedraagt €14. Bedrag kan overgemaakt worden op BE72 9791 7173 9616.

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.

**Retouradres:**  
Herman De Sobrie  
Nieuwstraat 43  
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250  
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar



# FINTRO

**BNP PARIBAS GROEP**



Kerkstraat 43, 2290 Vorselaar  
Marjan Janssens  
Zaakvoerder  
Fima Consult BVBA

Telefoon +32 14 50 73 20  
Mobiel +32 (0)471 22 06 94  
Fax +32 2 565 47 76  
marjan.janssens@fintro.be

[www.fintro.be](http://www.fintro.be)

**GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ**