



Kasteellopers

Clubblad

Driemaandelijks



januari - februari - maart 2015

Voorwoord ----- 3
 Activiteitenkalender ----- 4
 Ledenlijst per 24 maart 2015 ----- 5
 Jaarverslag 2014 ----- 6
 Wist je dat? ----- 7
 Loopkalender en criterium 2014 / eindstand --- 8
 Loopkalender en criterium 2015 ----- 9
 Start2Run / RunFrom5to10 ----- 10
 Wandeling-rally ----- 10
 Op zoek naar Hilde Geerts en Luc Direkx ----- 11



14

18-20



21-23

Kersttoertocht 2014 ----- 13
 Verslag Trappistenavond ----- 14
 Verslag Urban Trail Antwerpen ----- 14
 Marathons 2014 ----- 17
 Uitslagen ----- 18
 Wedstrijdinfo ----- 21
 Leerkrachtenloop Vorselaar ----- 24
 De 1000 km van Kom op tegen Kanker ----- 26
 Contactpersonen en gegevens ----- 27

Voorwoord.

Een nieuwe lente, een nieuw geluid. Zo klinkt althans het gezegde. En dat geldt ook voor onze club. De lente is bij uitstek hét seizoen om de frisse buitenlucht op te snuiven en van de zon te genieten. En op welke manier kan dit beter dan door de loop-schoenen aan te trekken? Er zal de komende maanden weer heel wat gelopen worden in de Vorse-laarse natuur en ver daarbuiten.

2014 was een goed jaar voor de Kasteellopers en we hopen in 2015 op dat elan verder te gaan. Een nieuwe Start2Run, ons loop-criterium en heel wat andere, al dan niet sportieve, activiteiten staan op de kalender.

Kasteellopers VZW werd exact 20 jaar geleden, in 1995, opgericht. Hoogtepunt van ons 20-jarig jubileum wordt alvast onze

20^{ste} Monumentenloop op 19 september.

Geniet van de warme zonnestralen, de dagen die lengen en de natuur in bloei. Ik hoop dat het jullie veel energie geeft en heel veel goesting om te sporten en onze clubkleuren uit te dragen! Ik heb er alvast zin in!

Nele Jacobs - ondervoorzitter

Dankwoord.

We willen Gust Lievens bedanken voor zijn inzet en bijdrage aan ons ledenblad. Hij verzorgde de lay-out en maakte van het boekje een echt pareltje, boordevol nuttige en interessante informatie.

K

A

P

S

A

L

O

N

“AN”



014/51.62.52

Enkel op afspraak

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Activiteitenkalender.



Dinsdag 7 april 2015: Eerste training Start2Run om 19u00.

**Deelnameprijs 20€
(lidmaatschap Kasteellopers 2015 inbegrepen).**

Meer info in het ledenblad.

Woensdag 6 mei 2015: Leerkrachtenloop om 15u15 in Vorselaar.

Meer info in het ledenblad.

Om 17u30 afsluiting crosscriterium 2014-2015 met een gezellig etentje in het Buurthuis (deelnameprijs: €30).



Zondag 17 mei 2015: 1000 km voor Kom op tegen kanker.

Deelname langste erehaag en verwelkoming deelnemers.

Meer info in het ledenblad.

Zondag 14 juni 2015: 2^{de} wandeling-rally (oriëntatieloop).

Vertrek om 13u30. Locatie nog mede te delen.

Meer info in het ledenblad.



Vrijdag 26 juni 2015: 25e Kardinaalsjogging (KWB).

Start 20u.

5 km (tevens afsluiting Start2Run), 10 km en 15 km.

Zondag 30 augustus 2015: Ontbijtjogging.

Meer info volgt later.



12 - 15 september 2015: Le Marathon du Médoc.

Inschrijvingen reeds afgesloten.

Zaterdag 19 september 2015: 20^e monumentenloop

Helpers steeds welkom!



Vrijdag 6 november 2015: Gezellig samenzijn.

Meer info volgt later.

Zondag 27 december 2015: 11^e Kersttoertocht.

Meer info volgt later.



Ledenlijst 2015

De Kasteelopers: 107 leden op 24 maart 2015.

Banier Bart
Bertels Josée
Bleys Rudi
Bluys Wilfried
Bouly Jos
Celen Jozef
Claesens Benny
Coenen Jan
Coenen Lien
Coopmans An
Coopmans Erwin
Covent Dirk
De Belder Ellen
De Beuckeleer Lieve
De Bruyn Robbe
De Cnodder Jef
De Keyser Bart
De Kimpe Jeannine
De Pauw Rudy
De Sobrie Herman
Dekkers Carine
Denolf Paul
Dirckx Luc
Elsen Marleen
Geerts Alfons
Geerts Ferre
Geerts Hilde
Geluykens Anneleen
Gijsemans Linda
Glasse Eric
Habraken Nadia
Hermans Suzanna
Hoberger Heidi
Hufkens Louis
Huysmans Chris
Jacobs Anne
Jacobs Brecht
Jacobs Dries
Jacobs Nele
Jacobs Rene
Jacobs Roel
Jacobs Stijn

Janssens Lea
Jansens Miranda
Kelders Staf
Laenen Jeff
Lenaerts Urbain
Leysen Marcel
Leysen Robin
Lievens Christy
Lievens Gust
Lievens Herman
Lievens Penny
Loots Wim
Mannaerts Karel
Meeus Gino
Mertens Frans
Mertens Ludwig
Mols Luc
Mols Martine
Moons Ingrid
Moons Ivan
Myny Dries
Op De Beeck Garry
Piron Els
Pluym Nicole
Siepman Marcel
Somers Eva
Taeymans Tamara
Van Breda Yolanda
Van De Poele Marijke
Van De Pol Eddy
Van De Water Ann
Van den Bempt Roger
Van den Bempt Veerle
Van den Broeck Sarah
Van der Donck Chris
Van der Donck Jos
Van der Donck Karen
Van der Donck Maarten
Van Echelpoel Kaatje
Van Gestel Ludwig
Van Gestel Tom
Van Hoof Annita

Van Hoof Luc
Van Look Chris
Van Look Marc
Van Look Monik
Van Looy Belpy
Van Looy Jos
Van Oeckel Linda
Van Rooy Jef
Van Rooy Kristof
Van Rooy Sara
Van Tendeloo Marc
Vancampenhout Guy
Verlinden Rose-Marie
Vermeulen Jacqueline
Vermonden Vicky
Verstappen Willy
Vervoort Tania
Vincx Wilfried
Vissers Dirk
Vloemans Joris
Weemaes Katelijne
Weuts Nic
Weyers Carl

Indien u iemand kent die niet in de lijst staat maar wel lid wenst te worden/blijven van de Kasteelopers, gelieve deze persoon te verwittigen om het lidmaatschap in orde te brengen. Meer info pagina 27.

Als er personen reeds hun lidgeld hebben betaald maar (nog) niet bij in de lijst staan, neem dan contact op met Linda Van Oeckel om dit te bekijken en in orde te brengen. Deze lijst is laatst bijgewerkt op 24/03/2015, het kan dus zijn dat de betaling reeds verwerkt is in de nieuwe lijst.



Tel: 014.51.21.40
Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Jaarverslag 2014.

Toen onze voorzitter, René, de laatste bestuursvergadering aan mij de vraag stelde of ik het jaarverslag wilde schrijven, heb ik toch wel even mijn wenkbrauwen gefronst. Het zal voor mij onmogelijk zijn om zo'n redenaar als René te evenaren. Toch wil ik 2014 even overlopen met jullie.

2014 was in vele opzichten een grand-cru jaar voor de Kasteellopers. Het ledenaantal explodeerde: 101 leden eind 2013 om te eindigen op 144 eind 2014, met als niet onbelangrijk detail: bijna evenveel vrouwen als mannen. Dit heeft zeker te maken met de twee succesvolle start to runsessies en het vervolg run from 5 tot 10, die in de loop van het jaar werden ingericht. Het doet mij deugd dat er verschillende deelnemers van deze sessies vanavond aan ons ledenfeest deelnemen. Ik wil van de gelegenheid gebruik maken om de trainers, Wilfried Bluys, Gust Lievens en Herman De Sobrie te bedanken voor hun inzet. Ze mogen terecht fier zijn op het resultaat en ik heb gehoord dat er in 2015 op hetzelfde elan wordt verder gebouwd.

2014 was ook een jaar waarin de Kasteellopers verscheidene evenementen tot een goed einde hebben gebracht.

10/01: kerstboomverbranding: voor de tweede maal op rij, onze gloeitripel is al goed ingeburgerd, haast alle dranken waren uitverkocht.

11/01 ledenfeest: zelfde succesformule als in 2013 en ook dit jaar, lekker eten en leuke muziek uit eigen huis.

8/06 een nieuwkomer op de kalender: de eerste wandelrally die doorging aan de toeristentoren. Ik denk dat alle deelnemers enthousiast waren na afloop. Daarom gaan we het dit jaar nog eens overdoen.

27/06 jaarlijkse kardinaalsjogging van de KWB: 54 kasteellopers zetten hun beste beentje voor waaronder 17 start to runners die er hun cursus afsloten.

Van 21/07-25/07 in het kader van de herdenking 100jaar wereldoorlog 1 hebben 22 kasteellopers de uitdaging aangenomen om een estafette-loop te lopen van Vorselaar naar Kappl in Oostenrijk. Een afstand van ongeveer 900 km. Na het lezen van het verslag ben ik er van overtuigd dat dit een unieke ervaring is geweest. Dit is één van de hoogtepunten van 2014 voor onze club. Hierbij wil ik Herman Lievens even speciaal vermelden voor het vele werk dat hij gepresteerd heeft met het uittekenen van het parcours.

31/08 onze jaarlijkse terugkerende ontbijtjogging: dit jaar in de schranshoeve met als afsluiter enkelen die deelnamen aan de icebucketchallenge.

13/09: Deelname met 3 ploegen aan de aflossingsmarathon van onze vrienden uit Roelofarendsveen.

20/09: Nog een hoogtepunt uit 2014: onze eigen organisatie: 19^{de} monumentenloop, 4^{de} marathon en 2^{de} biermarathon. We konden rekenen op een massa vrijwillige helpers waarvoor onze dank. Met ongeveer een 450 lopers mogen we spreken van een geslaagde editie.

10/10 Algemene ledenvergadering in het buurthuis met daarna een fotoreportage van de voorbije jaren samengesteld door Marcel Leysen.

7/11 Sponsor en medewerkersfeest in het buurthuis: iedereen goed gegeten en gedronken en de overhandiging van de sponsorcheque aan Artsen zonder grenzen.

11/11: naar Plougsteert voor de Cours de souvenirs: dit weerom in het kader van herdenking 100 jaar Wereldoorlog I.

27/12: Een klassieker, onze jaarlijkse Kersttoertocht. Ondanks het slechte weer toch nog 250 deelnemers.

En dan het belangrijkste: al onze leden die her en der individueel of in groep zijn gaan lopen, ieder op zijn niveau en al de warme sociale contacten die daaruit voortvloeien. Dit is de spirit van de Kasteellopers. Ik ga geen opsomming geven van de individuele sportieve prestaties, bang om iemand te vergeten. Dit alles is trouwens uitgebreid terug te vinden in ons prachtig driemaandelijks ledenblad waarvan in 2014 de 75^{ste} editie van de drukpers is gerold. En ook op onze vernieuwde website: www.kasteellopers.be. Hartelijk dank aan de redacteurs en de webmaster. Foto's en artikels van onze leden zijn steeds welkom bij hen.

Ook dit jaar hebben we een nieuw bestuurslid in onze rangen mogen opnemen. Robin Leysen is het bestuur komen versterken. Robin is ondertussen al goed ingewerkt en hiermee is de noodzakelijke verjonging in ons bestuur stilaan ingezet. Luc Van Doninck heeft het bestuur in 2014 verlaten. We willen hem danken voor zijn jarenlange inzet binnen de club.

Tot slot wil ik nog even vooruitblikken naar 2015. In 2015 bestaan de kasteellopers 20 jaar. We zullen dit op gepaste wijze vieren. Is reeds gepland in 2015:

26/01 geeft Dirk Vissers in de bib een uiteenzetting over fietsen in de bergen. Er is op hetzelfde moment een fototentoonstelling 20 jaar Kasteellopers te bezichtigen.

27/02: Voordracht (alles over trappist) in het buurthuis.

27/03: Algemene vergadering in het buurthuis. Deze is verplaatst van het najaar naar het voorjaar.

15/05-18/05: Deelname aan de Juracime.

11/09 – 15/09: Deelname aan de marathon van de Medoc.

19/09: 20^{ste} Monumentenloop

Het gemeentebestuur van Vorselaar heeft ook beloofd om in 2015 de nodige verfraaiingswerken uit te voeren aan de atletiekpiste.

Er rest mij nog om u allen te bedanken voor jullie inzet binnen onze organisatie. Is het nu als loper, helper of eender welke taak die jullie in 2014 hebben verricht, bedankt. Ik hoop dat we in 2015 terug op jullie kunnen beroep doen want een club zonder actieve leden is gedoemd om te verdwijnen. Verder nog veel plezier deze avond.

Urbain Lenaerts

Wist je dat?

Enkele leden zetten het nieuwe jaar al lopend of wandelend in. Mirande Jansens, Ivan Moons, Nicole Pluym, Herman Lievens, Marc Van Look, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Chris Van Look en René Jacobs deden dat in Kasterlee.

Op 1 januari ging onze voorzitter met pensioen. Louis Hufkens doet hetzelfde op 1 april.



Dirk Vissers gaf in de bibliotheek van Vorselaar de voordracht 'Fietsen in de bergen'. Er waren heel veel geïnteresseerden, waaronder heel wat Kasteellopers. Diezelfde avond opende eveneens in de

bib de fototentoonstelling '20 jaar Kasteellopers'. Chris Huysmans maakte deze tentoonstelling van foto's die door onze voorzitter werden geselecteerd. Ook op onze infoavond over trappisten was ze te bezichtigen.

Op 7 februari overleed Jos Cambré. Jos was de oprichter van 'Vriendenkring Kappl' en hij regelde vorige zomer voor onze estafettelopers het verblijf in dit Oostenrijks dorpje, waarvoor we hem heel dankbaar zijn.

Op 23 februari overleed Gaby Peeters. Moeder van Marcel Leysen, schoonmoeder van Josée Bertels en grootmoeder van Robin Leysen en Nele Jacobs. We wensen de familie veel sterkte toe.

Op 9 maart overleed in het ziekenhuis Paula Oostvogels, moeder van Gust Lievens, schoonmoeder van Suzanna Hermans en grootmoeder van Christy en Penny Lievens. We wensen de familie de nodige sterkte.

An Coopmans, René Jacobs, Luc Mols, René Nuyts, Kaatje Van Echelpoel en Stijn Jacobs verzorgden samen met hun oud-KLJ vrienden 5 voorstellingen van het toneelstuk 'Fawlty Towers'. Zij mochten meer dan 1200 toeschouwers ontvangen. Joris Vloemans acteerde in 'De slappe der wet', een stuk dat in Lille werd opgevoerd.

Onze veldlopers leverden de voorbije

maanden knappe prestaties. Nele Jacobs won de veldloop in Rijkevorsel. In Herentals behaalden Anneleen Geluykens (3de master), Nele (12de), Stijn Jacobs (5de master), Eric Glassée (32ste master) en Ludwig Van Gestel (13de masters +50) mooie resultaten. In Geel eindigde Nele 5de, Stijn 2de, Tom Van Gestel 7de en Eric 14de. In Kessel behaalde Nele de 5de, Tom de 5de, Stijn de 3de en Ludwig de 7de plaats. In Essen eindigde Anneleen 2de, Tom 8ste en Stijn 3de. Op het Belgisch kampioenschap in Wachtebeke behaalde Tom een mooie 62ste plaats. Op het BK voor masters in Beernem werd Eric 32ste (masters +40).

In de Kastelse jogging 'Boer van Balaer' veroverden we 4 podiumplaatsen. Nele Jacobs, Robin Leysen, Guy Vancampenhout en Stijn Jacobs zorgden hiervoor.

Op de Kloosterrun in Meer waren de Kasteellopers goed vertegenwoordigd. Nele Jacobs won de 7,7km bij de dames, Erwin Coopmans werd op dezelfde afstand 2e. Stijn Jacobs behaalde in de 11,6km eveneens de 2e plaats.

12 Kasteellopers namen op 11 februari deel aan de leerkrachtenloop in Lichtaart. Een video van deze wedstrijd is te bekijken via <http://home.scarlet.be/kwb-joggings/crossjespersoneelonderwijs/>

Op woensdag 6 mei organiseert Stijn Jacobs samen met de gemeentelijke basisschool een leerkrachtenloop in Vorselaar. Herman De Sobrie zorgt voor het afpijlen van het parcours. Rudi Bleys zorgt na afloop voor een etentje voor lopers en supporters. Meer info elders in dit ledenblad.

Opvallend is dat heel wat leden dit jaar 50 jaar worden. Marc Van Look (12 maart), Dirk Vissers (25 mei), Guy Vancampenhout (18 juni), Rudi Bleys (24 augustus) en Nancy Van Opstal (20 oktober) kunnen vieren. René Nuyts (24 juni), Luc Mols (16 oktober) en Wilfried Vincx (23 december) mogen 60 kaarsjes uitblazen.

Rose-Marie Verlinden en Marijke Van De Poele namen de voorbije weken voor het eerst deel aan een jogging. Rose-Marie deed dat in de Flitsrun in Averbode, Marijke in de Kloosterrun in

Meer. Allebei zeggen ze goesting te hebben om nog meer joggings mee te doen. Wie volgt hun voorbeeld?

Heidi Hoberger, Wim Loots en Louis Hufkens namen deel aan de City Urban Trail in Antwerpen. Heel wat Kasteellopers trainen momenteel voor de Antwerp 10 miles.

Lien Coenen en Bart De Keyser namen met succes deel aan de marathon van Barcelona



Wilfried Vincx liep op 22 maart in Utrecht zijn 12de marathon. Het was zeer goed loopweer, zon, droog en rond de 9°C. Deze marathon gaat over twee rondes van 21,1 km. Elke ronde ging door de binnenstad en door het buitengebied van Utrecht. Een mooi parcours en zoals dikwijls in Nederland, veel enthousiaste supporters. De halve en hele marathon deelnemers zijn samen gestart. Voor de hele marathon waren er +/- 300 deelnemers. De halve marathon had +/- 1300 deelnemers. Wilfried hoopte op een tijd van 3u40 en liep 3u36. Hij was dus zeer tevreden en denkt al aan de marathon van Boedapest op 11 oktober 2015.

Op zondag 19 april is er om 10u45 in Herentals Run in Thals. Er is keuze uit 6, 13 en 21 km. De start is aan het Bloso-centrum en het parcours loopt langs het Vorselaarse Heiken. Bovendien gaat een deel van de opbrengst naar een goed doel, de bestrijding van ALS. Een echte aanrader! Meer info op www.run-in-thals.be en elders in dit ledenblad.

Heel wat organisatoren van joggings geven een groepskorting als je vooraf inschrijft. Bovendien hoeft je dan bij de inschrijvingen niet aan te schuiven. We zullen via e-mail laten weten voor welke joggings we als groep inschrijven.

Loopkalender en criterium 2014 / eindstand.

Onze loopkalender 2014 startte op 30 maart 2014 en eindigde op 8 februari 2015. Er werden 23 organisaties in opgenomen. Op 30 maart 2014 was er keuze uit de halve marathon van Lier en de gezondheidsmarkt in Vorselaar, op 8 februari kon men kiezen uit de Valentijnjogging in Lichtaart en de marathon van Genk. Dit maakt dat er aan 21 joggings kon worden deelgenomen. In totaal noteerden we 298 deelnames van onze leden. Per wedstrijddag daagden er dus gemiddeld 14 Kasteellopers op.

16 leden traden minstens 5 keer aan in clubkleedij. Proficiat! Zij mogen over enkele weken hun vergoeding op hun rekening verwachten:

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

16 deelnames: Monik Van Loock

15 deelnames: Josée Bertels, Chris Van Loock, Marc Van Loock

14 deelnames: Marc Van Tendeloo, Guy Vancampenhout

11 deelnames: Stijn Jacobs

10 deelnames: René Jacobs

9 deelnames: Herman Lievens

8 deelnames: Erwin Coopmans

6 deelnames: Louis Hufkens

5 deelnames: Jeff Laenen, Eddy Van De Pol



CARDIJN

ETEN & DRINKEN
FEESTEN
AFHAALSERVICE
VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Loopkalender en criterium 2015.

LOOPKALENDER EN CRITERIUM 2015

* In de loopkalender 2015 werden 28 organisaties opgenomen. Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteelopers om onze kleuren te tonen.

* Elke deelname wordt beloond met € 1.

* Kasteelopers 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 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 en op onze website. Wie tekortkomingen of fouten ontdekt in de uitslagen, meldt dit aan Stijn. Hij kijkt de uitslag na en zorgt voor de rechtzetting in het volgende ledenblad.

* De uitbetaling van de loopkalender 2015 gebeurt in maart 2016 op uw rekeningnummer.

* Bij estafettelopen uit onze loopkalender betaalt de club de helft van het inschrijvingsgeld als er vooraf wordt ingeschreven met 'Kasteelopers' als ploegnaam.

* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2015. ((* criterium Noordloper)

Datum + plaats

zondag 8 maart Averbode
zaterdag 4 april Zandhoven
maandag 6 april Olmen
zaterdag 18 april Beerse
zondag 19 april Herentals
zondag 3 mei Wortel
vrijdag 8 mei Tongerlo
zondag 17 mei Oostmalle
vrijdag 22 mei Hallaar
zaterdag 13 juni Lille
zondag 21 juni Tielen
vrijdag 26 juni Vorselaar
zondag 28 juni Rijkevorsel
vrijdag 17 juli Wiekevorst
vrijdag 31 juli Herentals
zaterdag 1 augustus Gierle
vrijdag 7 augustus Herselt
vrijdag 21 augustus Lichtaart
vrijdag 28 augustus Wortel
zondag 6 september Lichtaart
zondag 4 oktober Geel – Bel
zaterdag 24 oktober Westerlo
zondag 1 november Gierle
zaterdag 7 november Mol
zaterdag 12 december Kampenhout
zondag 27 december Vorselaar
zaterdag 23 januari Rijkevorsel
zondag 14 februari Lichtaart

organisatie

Flitsrun
Kastelenloop
Paasjogging
LGB-loop (*)
Run in Thals
AVN Ochtendjogging (*)
Dwars door de abdij (*)
Parel der Kempen (*)
Averegtenjogging
Krawatenjogging (*)
Herentals – Tielen
Kardinaalsjogging
Rijkevorsel loopt (*)
10 km van Wiekevorst
Herentals loopt
Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)
Limbergjogging
Hollewegjogging
Landlopersjogging (*)
Bosloop Kom op tegen kanker
Halve marathon
Cross der Jongeren
Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)
Zilvermeerloop
Aflossingsmarathon
Kersttoertocht
ACR Veldloop
Valentijnjogging



Start2Run / RunFrom5to10.

Na het grote succes van het afgelopen jaar, starten de Kasteellopers vanaf **dinsdag 7 april om 19.00u** opnieuw met “Start2Run” en “RunFrom5to10” sessies **in Vorselaar aan het sportcentrum**. De doelstelling is, in een tijdspanne van 12 weken, 5 km of 10km te kunnen joggen op een verantwoorde en begeleide manier. We starten met de Start2Run vanaf NUL (te beginnen met een combinatie van joggen en wandelen). Voor RunFrom5to10 is een basis van ±5km joggen nodig. Einddatum voor beide is donderdag 25 juni.

Deelnameprijs: €20. Inbegrepen: lesgeld en lidmaatschap kasteellopers voor 2015 (Deelname is gratis voor wie al lid is, maar inschrijven is nog noodzakelijk). Je bent dan verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid en kan je op dinsdag en donderdag gratis omkleden en douchen op het Sportcentrum.

Hoe inschrijven?

Gelieve voor 31 maart €20 over te schrijven op rekeningnummer **BE72 9791 7173 9616** van de Kasteellopers. Bij de mededeling vermeld je: Start2Run of RunFrom5to10 en de naam van de deelnemer(ster).



Stuur ook een **mailtje naar onze lesgever Wilfried Bluys** (wilfriedbluys@skynet.be) of Gust Lievens (gust.lievens@telenet.be) of Herman De Sobrie (monik.van.loock@pandora.be).

Elke week omvat 3 trainingssessies. Op dinsdag en donderdag train je onder begeleiding van Wilfried Bluys in de omgeving van het sportcentrum. Herman De Sobrie en Gust Lievens zullen mee begeleiden. De derde sessie train je zelf tijdens het weekend of spreek je af met collega joggers.

Na deze sessies kan je onder begeleiding verder blijven joggen. De Kasteellopers joggen elke dinsdag en donderdag om 19u00 aan het Sportcentrum of in de Dreef.

Wandeling-rally.

Vorig jaar was er voor de eerste maal een wandeling-rally aan de toeristentoren te Herentals, georganiseerd door Urbain Lenaerts. De lovende reacties nadien bewijzen dat deze activiteit een absolute topper was en dus zeker voor herhaling vatbaar.

Daarom zal er ook dit jaar opnieuw een wandeling-rally worden georganiseerd. Het is de bedoeling dat we in kleine groepen van ongeveer vijf personen op verschillende oriëntatie manieren een traject afleggen en onderweg enkele vragen oplossen. Er zijn ook enkele controlepunten ingebouwd waar een kniptang zal hangen zoals bij oriëntatielopen.

De ploeg die op het einde het meeste punten heeft verzameld (juist opgeloste vragen + tijd) is de winnaar en krijgt een attentie van de club.

Indien het nodig is om te werken met kompas en kaart, zal dit door Urbain vooraf worden uitgelegd.

Dus noteer alvast 14 juni in je kalender voor een zondagnamiddag vol plezier. De start zal gegeven worden om 13.30 uur. De locatie is nog niet bekend, maar zal later nog medegedeeld worden. Vermoedelijk in de buurt van de toeristentoren. Je mag vooraf zelf een ploeg samenstellen maar je kan ook alleen afkomen en daar een ploeg vormen.

Na aankomst kunnen we terugblikken op het avontuur en ene drinken van de clubkas in ...



Op zoek naar Hilde Geerts & Luc Dirckx.

Hilde en Luc zijn lopers van de lange adem. Een marathon of nog langer, het maakt hen niet bang. Zo namen ze het voorbije jaar o.a. deel aan de Ultravasan in Zweden, een ultraloop van 90 km die het parcours volgt van de Vasaloppet. De Vasaloppet is een langlauf-wedstrijd van Sälen naar Mora met 75 000 deelnemers. Op de foto zie je trouwens Hilde met haar medaille na afloop van de Ultravasan. Hilde liep al 15 marathons, Luc ongeveer 70. De Ronde van België brachten ze respectievelijk 9 en 14 keer tot een goed einde. Om hen wat beter te leren kennen, schotelden we hen onze gekende vragen voor.

Stellen jullie jezelf eens voor.

Hilde: Ik ben 46 jaar, woon in Lier en ben getrouwd met Luc.

Luc: 45 jaar oud, wonende te Lier en getrouwd met Hilde.

Wat zijn jullie sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Hilde: Ik kan heel enthousiast zijn voor iets, maar ik ben het even vlug weer beu....

Luc: Ik ben een doorzetter en dus af en toe koppig.

Wat is jullie lievelingsgerecht?

Hilde: Rode kool met worst.

Luc: Pasta met een zelfgemaakte saus en een viske.

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

Hilde: Reizen, een grafiekatelier op poten zetten, en belangrijk, een poetsvrouw (of man) nemen!

Luc: De rest van de wereld verkennen in meerdere schitterende reizen.

Welke andere hobby's hebben jullie?

Hilde: Als ik niet aan het lopen ben, kan je me in mijn vrije tijd al eens terugvinden in de academie van Lier waar ik me creatief kan uitleven in zeef- en-steendruk.

Luc: Reizen en fietsen, bij voorkeur met de fiets op reis.



Wie zijn jullie idolen?

Hilde: Jonas Buud, een Zweedse ultraloper, achtvoudig winnaar van Swiss Alpine en vice wereldkampioen (en Europees kampioen) op de 100 km. Bekele vind ik ook wel top!

Luc: Kenenisa Bekele, zijn wereldrecord 10 km op den Heizel was gewoon fenomenaal om zien.

Wie of wat haten jullie?

Hilde: Stinkende brommertjes.

Luc: Sigarettenrook.

Welke muziek horen jullie het liefst?

Hilde: Van alles wat, Nick Cave, Elbow, Anthony and the Johnsons, Midlake (Amerikaans mannen met baarden die met hun meervoudige stemmen me helemaal in trance kunnen brengen), en natuurlijk mijn jeugdliefde (op muziekgebied!) Joe Jackson.

Luc: Kate Bush, Kirstin Hersh, Anthony and the Johnsons (speciaal voor naar Frankfurt gereden), The Cure en ga zo maar door.

Wat zijn jullie lievelingskleur en -dier?

Hilde: Oranje, en onze katten.

Luc: Rood en katten, tenzij onze katers weer het zagen in hebben.

Van welke sport hebben jullie een afkeer?

Hilde: Ik heb niks, maar dan ook niks met voetbal.

Luc: Cricket, zo saai als de pest.

Wat zijn jullie favoriete TV-programma's?

Hilde: Ik heb een zwak voor allerhande detectiveprogramma's, tot grote wanhoop van Luc.

Luc: Het 7 uur journaal, het enige programma met inhoud.

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

Hilde: Haruki Murakami, een Japanse schrijver die ook nog marathonloper is, lijkt me wel leuk.

Luc: Hugo Matthysen, ambiance verzekerd.

Wat nemen jullie mee naar een onbewoond eiland?

Hilde: Een hoop boeken en mijn loopsloefen.

Luc: Ook mijn loopsloefen.

Waar gaan jullie het liefst op vakantie?

Hilde: Op fietsvakantie, eender waar, het mag er niet "plat" zijn, niks saaier dan "plat" fietsen.

Luc: Overal waar er bergen zijn en als het maar fietsbaar is.

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

Hilde: Samen met Luc op onze fietsvakanties, het gevoel van helemaal vrij te zijn.

Luc: In Vietnam in the middle of nowhere te gast zijn bij een Vietnamese familie met als feestmaaltijd hond doorgespoeld met rijstwijn.

Wat zijn de grootste stommititeiten die je ooit begaan hebt?

Hilde: Stommititeiten? Ik???

Luc: Beginnen te lopen, nu ferm loopverslaafd.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Hilde: Enthousiast, creatief, onstuimig, verlegen, kritisch, onzeker.

Wanneer en waarom zijn jullie gestart met lopen?

Hilde: Ik denk dat mijn broer me met het virus besmet heeft, toen ik een jaar of 15 was, ik ben pas echt gaan trainen op mijn 25ste.

Luc: Op mijn vijfde samen met mijn vader, als hij de klein mannen meenam kon hij gaan trainen.

Wanneer en waarom zijn jullie aangesloten bij de Kasteellopers?

Hilde: Daar heeft Luc een goede uitleg voor.

Luc: Na meerdere rondes van België noemden onze Waalse en Brusselse vrienden ons steeds Kasteelloper, uit eerlijke schaamte ...

Hoe vaak en hoeveel trainen jullie?

Hilde: Meestal een keer of 5 per week, zo'n 80 km, wordt wel een stuk meer in voorbereiding voor marathon of ultraloop.

Luc: 7 op 7: variërend tussen de 100 en 140 km de week.

Wat is jullie favoriete loopafstand?

Hilde: Lange afstand, vanaf 25 km.

Luc: Marathon.

Hebben jullie een looptip voor de andere leden?

Hilde: Dosereren is de kunst (ben ik ook niet al te goed in hoor).

Luc: Loop nooit een marathon, eens een marathon gelopen kan je het niet meer laten.

Kunnen jullie een loopanekdote vertellen?

Hilde: Ik heb mijne Luc leren kennen tijdens "de Ronde van België".

Luc: Wij zijn elkaar letterlijk tegen het lijf gelopen.

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

Hilde: Ik ben het helemaal eens met Luc zijn keuze.

Luc: Den topper was de ter ziele gegane Ronde Van België. Tegenwoordig is dat een gezapig trailtje in de Ardennen met vooraf ontbijt en nadien bv. varken aan 't spit met een goede Orval.

Wat zijn jullie beste prestaties?

Hilde: Mijn beste marathon was 3u19 in Antwerpen, mijn langste afstand: 90 km in Zweden (Ultravasan).

Luc: Mijn beste marathon op mijn 40^{ste}, als bewijs dat ik nog niet versleten was, 2u32min19sec.

Wat willen jullie nog bereiken?

Hilde: Ik zou graag nog veel trails (gewoon voor het plezier, tijd is van geen belang) lopen, met af en toe een ultraloop erbij.

Luc: Mij wat uitleven in het traillopen op de middellange afstanden in dit milieu.

Wat vinden jullie van ons ledenblad?

Hilde: Ik lees het graag.

Luc: Best OK!

**Kies 1 van de 2.
bergop of bergaf
tegenwind of meewind
zand of beton
kort en snel of lang en traag**

**voetbal of wielrennen
spannende of losse broek
muts of pet
douche of ligbad
Leffe of Westmalle**

Hilde:
bergop
meewind
zand
lang en traag
maar't mag ook al eens vooruit gaan
wielrennen
spannende
liever niks
douche
een gewoon pilske

Luc:
bergaf
tegenwind
zand
lang maar ook niet te traag

wielrennen
losse
geen van beiden
douche
geef mij maar een glas wijn




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

Kersttoertocht 2014.



Verslag Trappistenavond.

Vrijdag 17 februari 2015. Voordracht en degustaties Belgische Trappisten. Een mooie presentatie, goed en humoristisch gebracht door de heer en mevrouw Loobuyck. Met een vol Buurthuis (84 deelnemers) was het heerlijk luis-teren en genietend proeven van de trappisten en kazen. Wel werd de bedenking gemaakt of de Kasteellopers nu een loop club is of een bier club (haha). Onze Westmalle Trappist moet in niets onderdoen en heeft zelfs een handje in de Achel Trappist. Menige deelnemers zijn verrijkend huiswaarts gekeerd. Iedereen heeft wel iets opgestoken, was het geen weetje dan toch zeker meerder gerstenat!

Louis



Verslag Urban Trail - Antwerpen.

Zondag 15 maart 2015: CittA Antwerp Urban Trail. Wat een belevenis! 4 Ecohuis vrienden aan de start, dankzij den tamtam vinden wij elkaar al snel. Jammer dat onze lieve Heer had geannuleerd (ik had ze pertang besteld!). Niet getreurd, aan de start werd de sfeer er ingebracht met de nodige muziek en huppelende meisjes. Het kwartier-tje vertraging werd glimlachend weggewerkt met enkele "Waves". Hop en weg zijn we! Daarna spreken de beelden tot zich. Toch enkele hoogtepunten: de metrotunnel mooie entree, "Centraal Station" een van de mooiste stations in Europa, Bourla Foyer, Felix Pakhuis, het MAS (jammer van binnen er door en niets gezien!). Mijn hoogtepunt was wel "Café Pelikaan" waar ik een "Cristalleke" heb mogen degusteren (vriendelijke café baas!). De aanmoedigen aan de finish waren warm en uitbundig "ANTWAARPS". Genieten was het van start tot finish, met als afsluiter een "La Chouffe" met vriend Tom.

Louis





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.

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 www.facebook.com/ArgentaZorgEnvoor



ARGENTA

Sportmedische
Studio

Olympia

"bewegen is leven"

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

www.sportmedischestudio.be

tel: 014/50.24.78

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

GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ

Marathons 2014.

Herman De Sobrie	Genk	16 februari	Jef Van Rooy	Visé	11 mei
	Hulst-Terneuzen (NL)	19 april		Amsterdam (NL)	19 oktober
	Oudenaarde (51km)	18 mei	Luc Dirckx	Norbressart (50km)	15 maart
Hilde Geerts	Norbressart (50km)	15 maart		Antwerpen	27 april
	Antwerpen	27 april		Oudenaarde (51km)	18 mei
	Waxweiler (D - 51.4km)	15 juni		Waxweiler (D - 51.4km)	15 juni
	Davos (CH)	26 juli		Furth (D)	29 juni
Monik Van Look	Mora (S - 90km)	23 augustus		Davos (CH - 80km)	26 juli
	Genk	16 februari		Mora (S - 90km)	23 augustus
	Hulst-Terneuzen (NL)	19 april		Kasterlee	16 november
	Oudenaarde (51km)	18 mei	Wilfried Vincx	Stockholm (S)	31 mei
	Vorselaar	20 september		Ieper	14 september
	Castelnuovo Berardenga (I)	19 oktober	Maarten Van Der Donck	Enschede (NL)	27 maart
				Vorselaar	20 september

Louis Hufkens bezorgde ons het volgende overzicht met bijhorende toelichting:

Buiten onze 2^{de} Biermarathon, tevens mijn 200^{ste} marathon, was de BMW Berlin-Marathon één van de mooiste marathons die ik heb gelopen. Alle Belgische deelnemers werden uitgenodigd op de Belgische ambassade voor een pasta party, zo kon men gelijk kennis maken met de andere landgenoten. Door deze mensen werden wij uitbundig aangemoedigd tijdens de marathon. Echt een aanrader van formaat! Zeer goed georganiseerd, met een prachtige stad waar men door loopt. Wel is een 3 á 4 dagen extra verlof nodig om de historie van deze wereldstad op te snuiven.

5 januari:	12 ^{de} LLG Kevelaer Marathon, Kevelaer - Duitland.
16 februari:	10 ^{de} Louis Persoons Memorial Marathon, Genk.
22 februari:	1 ^{ste} Trail Provinciaal Domein Het Leen (46.5 km), Eeklo.
15 maart:	Binnenmaas Non Stop Marathon, Maasdam - Nederland.
13 april:	Vlaanderens Mooiste Marathon, Zwalm. (Mooi op en neer!)
24 mei:	Vrienden Bedankt Marathon, Amstelveen - Nederland.
15 juni:	Marathon Amersfoort, Amersfoort - Nederland. (Totaal GEEN aanrader!)
28 juni:	Maasmechelen Ultra (50 km), Uikhoven.
14 september:	16 ^{de} In Flanders Fields Marathon, Ieper.
20 september:	4 ^{de} Monument- en 2 ^{de} Biermarathon, Vorselaar. (Nooit te vergeten.)
28 september:	41 ^{ste} BMW Berlin-Marathon, Berlijn - Duitsland. (Eén om te onthouden.)
16 november:	11 ^{de} Marathon Kasterlee, Kasterlee.
30 november:	15 ^{de} 't Is (Voor) Niks Marathon, Geldorp - Nederland. (Goede georganiseerde natuurmarathon.)
13 december:	5 ^{de} Marathon Kampenhout, Kampenhout. (Mooi nieuw parcours, goed georganiseerd.)

14 Marathons in 2014 en weer mooie belevenissen meegemaakt. Menig vriend en vriendinnen (Eheum) bijgekregen! Er zijn er zelfs die mee naar de Médoc gaan: 2 van Eeklo Cavalopers en mijn vriend Marc van de Jogging Club Kampenhout.

Groeten, Louis

Geweldige proficiat aan al de marathonlopers!

Mochten we iemand vergeten zijn, graag een seintje aan Herman De Sobrie, zodat dit in een volgende ledenblad kan rechtgezet worden.

<h1 style="margin: 0;">WOK@HOME</h1>  <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,...</p> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="margin: 0;">Wok zarzuela paëlla brunch barbecue pasta-gerechten mixed grill ...</p> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">Rudi Bleys - 014 50 11 03 Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar</p>	<h1 style="margin: 0;">WOK@HOME</h1>  <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>
--	--	--

Uitslagen.



Deelnemers Kersttoertocht 27 december 2014

Bertels Josée	Leysen Marcel
Bouly Jos	Leysen Robin
Claes Linda	Mols Martine
Claesens Benny	Moons Ivan
Coenen Lien	Pluym Nicole
Coopmans Erwin	Taeymans Tamara
De Belder Ellen	Vancampenhout Guy
De Beuckeleer Lief	Van De Pol Eddy
De Cnodder Jef	Van der Donck Chris
De Keyser Bart	Van der Donck Karen
Dekkers Carine	Van Gestel Tom
De Sobrie Herman	Van Gestel Ludwig
Dirckx Luc	Van Loock Chris
Geerts Ferre	Van Loock Monik
Geerts Hilde	Van Rooy Sara
Geluykens Anneleen	Van Tendeloo Marc
Hufkens Louis	Verlinden André
Huysmans Chris	Vermonden Vickey
Jacobs Nele	Vincx Wilfried
Jacobs René	Vissers Dirk
Jacobs Stijn	Weyers Carl
Jansens Mirande	



Zondag 28 december 2014: 2^{de} Midwinterjogging te Bergom

4,2 km

3. Stijn Jacobs	14:59
26. René Jacobs	19:35
35. Guy Vancampenhout	20:50
124. Chris Van Loock	29:34

8,4 km

20. Robin Leysen	37:08
25. Nele Jacobs (<i>Iste vrouw</i>)	38:12
27. Eddy Van De Pol	38:21
94. Monik Van Loock	46:17
102. Herman De Sobrie	47:45
120. Josée Bertels	53:39



**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

Uitslagen.



Toevoeging uitslag ledenblad 77
Di 11 november 2014: Course du Souvenir Ploegsteert
8,45 km gewandeld
 Chris Van Loock
 Marcel Leysen



woensdag 21 januari 2015: Leerkrachtenloop te Aarschot

dames 3 km:

1. Nele Jacobs	11:40
11. Nicole Pluym	16:21
14. Josée Bertels	17:10
15. Chris Van Loock	18:14

heren 6 km:

1. Stijn Jacobs	19:24
17. René Jacobs	24:19
21. Eddy Van De Pol	24:50
25. Guy Vancampenhout	25:41



zaterdag 24 januari 2015: 2^{de} ACR-veldloop te Rijkevorsel

seniors dames 3070m:

1. Nele Jacobs	13:05
----------------	-------

masters dames +45 3070m:

11. Monik Van Loock	16:41
---------------------	-------

masters dames +55 3070m:

7. Josée Bertels	21:10
------------------	-------

seniors heren 6140m:

23. Robin Leysen	28:27
------------------	-------

masters heren +40 6140m:

22. Guy Vancampenhout	31:07
-----------------------	-------

masters heren +50 6140m:

17. Marc Van Tendeloo	32:14
-----------------------	-------

masters heren +60 6140m:

10. Herman De Sobrie	34:24
12. Rudy De Pauw	35:22



zondag 8 februari 2015: Louis Persoons marathon te Genk

marathon:

172. Louis Hufkens

4:50:59



zondag 8 februari 2015: Valentijnjogging te Lichtaart

4 km dames:

33. Nicole Pluym	26:24
40. Chris Van Loock	28:31

4 km heren:

57. Marc Van Loock	28:48
--------------------	-------

8 km heren:

63. Rudy De Pauw	45:03
68. Guy Vancampenhout	46:11

12 km heren:

30. Eddy Van De Pol	58:17
46. Marc Van Tendeloo	1:01:41
51. Herman De Sobrie	1:04:24



Uitslagen.



woensdag 11 februari 2015: Leerkrachtenloop te Lichtaart

dames 3,55 km:

1. Anneleen Geluykens	14:49
3. Nele Jacobs	15:33
5. Lore Weyers	16:55
16. Janne Weyers	22:21
17. Nicole Pluym	22:28
20. Chris Van Look	25:03

heren 7,1 km:

1. Stijn Jacobs	25:41
14. Eddy Van De Pol	31:28
16. Robin Leysen	32:11
18. René Jacobs	32:53
19. Marc Van Tendeloo	33:13
25. Herman De Sobrie	36:17
26. Rudy De Pauw	36:36
32. Marc Van Look	50:54



zondag 15 februari 2015: Boer Van Ballaer-jogging te Kasterlee

3,3 km:

17. Chris Van Look	22:25
--------------------	-------

6,6 km:

3. Robin Leysen	26:39
20. Monik Van Look	38:00
21. Herman De Sobrie	38:01
22. Josée Bertels	38:51
25. Marc Van Look	44:01

9,9 km:

3. Guy Vancampenhout	45:20
4. Nele Jacobs (1 ^{ste} vrouw)	45:35
8. Rudy De Pauw	49:44

13,2 km:

1. Stijn Jacobs	45:51
8. Eddy Van De Pol	1:01:43
10. Marc Van Tendeloo	1:04:25



woensdag 4 maart 2015: Leerkrachtenloop te Westerlo

dames 3,25 km:

2. Anneleen Geluykens	12:16
3. Nele Jacobs	13:10
13. Nicole Pluym	18:15

heren 6,5 km:

1. Stijn Jacobs	22:34
11. Robin Leysen	26:23
16. René Jacobs	28:26
22. Rudy De Pauw	30:33
24. Herman De Sobrie	31:24
26. Dirk Covent	35:47
30. Marc Van Look	42:33



zondag 8 maart 2015: Flitsrun te Averbode

3,91 km:

2. Stijn Jacobs	13:10
92. Nicole Pluym	23:10
120. Chris Van Look	26:38
128. Marc Van Look	27:29
130. Rose-Marie Verlinden	27:36

7,91 km:

12. Erwin Coopmans	29:54
38. Robin Leysen	33:16
70. Benny Claesens	36:12
72. Nele Jacobs	36:29
92. Guy Vancampenhout	38:28
130. Marc Van Tendeloo	40:51



Wedstrijdinfo APRIL 2015.

Hieronder vindt u chronologisch de meeste joggings en wedstrijden die de komende maanden in onze regio worden georganiseerd. We trachten ook wat nuttige info te geven. We kunnen echter niet instaan voor de juistheid van alle gegevens. Organisatoren durven starturen en andere info wel eens wijzigen. We raden u aan om enkele dagen vooraf de website van de organisatie te raadplegen voor de meest recente info. De joggings in een kader werden opgenomen in onze loopkalender. Meer hierover vindt u elders in het ledenblad.

Heel wat organisaties maken deel uit van een loopcriterium. Hierbij wat meer info:

- *1 = **loopcriterium Noordloper, criteriumkaart kost 5 euro, wie aan minimum 8 van de 39 joggings deelneemt krijgt een loopshirt of -broek**
- *2 = **KWB-joggingcriterium, criteriumkaart is gratis, deelname aan 10 van de 27 joggings levert een criteriumprijs op**
- *3 = **Ravelse Zomermarathon, deelname is gratis, wie in minstens 3 van de 5 joggings 21,1 km bij elkaar loopt krijgt een wintermuts en neemt deel aan de tombola , www.ravelsejoggingclub.be/RZM.html**
- *4 = **loopcriterium AC Herentals (5wedstrijden)**
- *5 = **Rondom Netedal (Heist o/d berg), stempelkaart is gratis, wie 5 van de 7 joggings loopt krijgt een prijs, www.rondomnetedal.be**

Zandhoven	zaterdag 4 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kastelenloop	1,6 km	14u00
adres:	voetbalstraat	3,2 km	14u00
info:	0497/40 51 94, www.apso-zandhoven.be	10 km	15u00

Olmen	maandag 6 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	29^{ste} Paasjogging	4 / 8 km	15u00
adres:	tent Olmense Markt	12 / 16 km	
info:	0494/58 62 24, www.ovc.be	20 km	
€ 6, inschrijven met paspoort, voorinschrijving: € 5			

Ravels	vrijdag 10 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Lentejogging KFC Flandria (*1/3)	3,5 km	19u00
adres:	Raaftuinweg 2, 2380 Ravels	7 km	
info:	014/65 66 02, F.vanbreda@telenet.be	10,5 km	

Geel	zondag 12 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	St. Dimpnajokging	5,2 km	10u30
adres:	Lissenvijver, Meerhoutsesteenweg	10,4 km	
info:	www.cdtg.info , pruelens@telenet.be		

Beerse	zaterdag 18 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	2^{de} LGB-loop (*1)	4,1 km	15u00
adres:	Sportcentrum, Rerum Novarumlaan 31	8,1 km	
info:	0486/46 51 38, christel.lockkamper@telenet.be		

Herentals	zondag 19 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Run in Thals (*4)	6 km	10u45
adres:	Bloso-centrum, Vorselaarsebaan	13 km	10u45
info:	www.run-in-thals.be	21 km	11u00

Gierle	zondag 19 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Gielsbosloop (*1)	3 km	tussen
adres:	Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1	5 / 10 km	8u30 en
info:	0476/81 83 54, www.afstandslopers.be	15 km	11u00

Oosterlo	vrijdag 24 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	24^{ste} Oosteljogging (*2)	3 km	19u00
adres:	zaal MPI, Eindhoutseweg, 2440 Geel-Oosterlo	6 km	19u30
info:	0495/54 73 92, www.falos.be	9 km	19u30

Essenbeek-Halle	zaterdag 25 april 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Hyacintenjogging	7,5 km	14u30
adres:	zaal Vergeetmijnietje, Kasteelstraat 124	14 km	
info:	02/356 21 68, www.oeh.be	21 km	

Wedstrijdinfo MEI 2015.

Geel	vrijdag 1 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Holvenjogging	4,7 km	19u30
adres:	parochiecentrum Holven, Kapelstraat 16	8,4 km	
info:	0494/44 07 18, www.lgholven.be	12,1 km	

Wortel	zondag 3 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Ochtendjogging AVN (*1)	5 km	tussen
adres:	Poeleinde 2, 2323 Hoogstraten	10 km	9u00 en
info:	0472/35 06 35, www.avn-atletiek.be	15 km	10u30

Vorselaar	woensdag 6 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Leerkrachtenloop	3,5 km (Dames)	15u15
adres:	sportcentrum, Oostakker 1	7 km (Heren)	
info:	0486/38 62 52, http://home.scarlet.be/kwb-joggings/crossjespersoneelonderwijs/index.htm		

Tongerlo	vrijdag 8 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	26^{ste} Dwars door de abdij (*1/2)	4 km	19u30
adres:	Geneinde 2, 2260 Westerlo	8 km	
info:	014/54 90 67, www.tongerlopers.be	12 km	

Wechelderzande	woensdag 13 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Avondjogging (*1)	4 km	19u30
adres:	Voetbalstraat, 2275 Lille	8 km	
info:	03/311 60 14, www.kfcwechel.be	12 km	

Herentals	zaterdag 16 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	La Chouffe Natuurloop	5,5 km	tussen
adres:	Angel Dreams, Lichtaartseweg 80	10 km	10u00 en
info:	0497/44 68 23, lachouffennatuurloop.weebly.com		12u00

Oostmalle	zondag 17 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	33^{ste} Parel der Kempen (*1/4)	4,5 km	13u50
adres:	voetbalterrein, Lierselei 32, 2390 Malle	9 km	14u20
info:	0475/57 69 24, www.acdal.be	10 miles	15u30

Heist o/d berg	vrijdag 22 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Averegtenjogging (*5)	5 km	19u45
adres:	voetbalterrein, Spekstraat 20, Hallaar	11 km	19u55
info:	www.berglopers.be € 5, groep van 10 lopers: € 4	16 km	19u55

Itegem	zaterdag 23 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	27^{ste} St.Guibertusjogging (*2/5)	3 km	14u45
adres:	Van Gansackerplein, 2222 Itegem	6 / 11 km	15u20
info:	015/24 24 75, www.falos.be	10 mijl	

Sint-Lenaarts	zondag 24 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kleipikkersrun (*1)	3,3 km	16u00
adres:	school, Kerkstraat 1	6,6 km	16u00
info:	0494/12 19 44, www.kleipikkersrun.be	9,9 km	17u00

Merksplas	maandag 25 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Moved to help (*1)	4 / 8 km	14u30
adres:	kapel kolonie, Kapelstraat, 2330 Merksplas	12,6 km	
info:	014/42 85 69, www.movedtohelp.be	16,8 km	

Weelde	vrijdag 29 mei 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	14^{de} Stratenloop Weelde (*1/3)	4 km	19u30
adres:	brouwerij, Weeldestraat, 2381 Weelde	8 km	
info:	0475/93 05 23, www.weelde-straatkermis.net	12 km	

Wedstrijdinfo JUNI/JULI 2015.

Hoogstraten **woensdag 3 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Stratenloop (*1)** 5 km 18u30
 adres: Stadhuis, Vrijheid 149 10 km
 info: 03/340 19 51
 www.hoogstraten.be/startpagina-stratenloop_2.html

Geel-Punt **zaterdag 6 juni 2015** afstand startuur
 naam: **17^{de} KWB Geel-Punt Kermisjogging (*2)** 5 / 10 km 15u00
 adres: school, Vogelzang 64, 2440 Geel 15 km
 info: 014/59 02 27, www.falos.be 20 km

Lille **zaterdag 13 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Krawatenjogging (*1)** 4 km 19u00
 adres: sportcentrum, Balsakker 8 km
 info: 0497/57 31 18, www.aclille.be 12 km

Oud-Turnhout **vrijdag 19 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Dwars door Oud-Turnhout (*1)** 5 km 19u30
 adres: sportpark, De Hoogt 20 10 km
 info: 0479/29 97 62, www.atletiek-arac.be

Geel **zaterdag 20 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Dwars door Geel** 5 km 19u30
 adres: Markt in Geel 10 km
 info: 0497/33 40 05, www.geelloopt.be

Tielen **zondag 21 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Herentals - Tielen** 6 km 11u30
 adres: ontmoetingcentrum, Gierlebaan 14,3 km
 info: www.tjak.be 21,1 km

Vorselaar **vrijdag 26 juni 2015** afstand startuur
 naam: **25^{ste} Kardinaalsjogging (*2)** 5 km 20u00
 adres: sportcentrum De Dreef, Oostakker 10 km
 info: 0474/82 46 27, www.falos.be 15 km

Veerle **zaterdag 27 juni 2015** afstand startuur
 naam: **3^{de} Vèjelse Heide Run (*2)** 4 km 14u30
 adres: buurthuis Veerle Heide, Zandstraat 8 km
 info: 0499/30 64 45, www.falos.be 12 km

Rijkevorsel **zondag 28 juni 2015** afstand startuur
 naam: **Rijkevorsel leeft / loopt (*1)** 5 / 10 km 11u00
 adres: centrum Rijkevorsel 21 km 12u30
 info: 0475/34 14 75, www.rijkevorsel-leeft.be estafette 12u30

Geel-Larum **zaterdag 4 juli 2015** afstand startuur
 naam: **Kermisjogging Larum (*2)** 4,3 km 15u00
 adres: parochiecentrum Larum, St.-Corneliusstraat 8,6 km
 info: 0473/55 38 15, www.kwb-larum.be 12,9 km





LEERKRACHTENLOOP



‘De Knipoog’, de Gemeentelijke Basisschool van Vorselaar, organiseert i.s.m. SportOpSchool een veldloop voor onderwijspersoneel op

woensdag 6 mei 2015

Inschrijven: in de kleedkamers van sportcentrum “De Dreef”
Oostakker 1 te 2290 VORSELAAR
tussen 14u00 en 15u00

Deelname: iedereen mag deelnemen,
ook mensen van buiten het onderwijs
1 euro

Start: 15u15

Afstanden: dames: 3,5 km (1 ronde)
heren: 7 km (2 ronden)

Kleedkamers met douches ter plaatse.

Info: <http://home.scarlet.be/kwbjoggings/crossjespersoneelonderwijs/>
0486/38.62.52 of stijnjacobs7@gmail.com

Deze wedstrijd geldt als kampioenschap in de reeks veldlopen voor onderwijspersoneel.

Na afloop kunnen deelnemers en supporters vrijblijvend deelnemen aan een etentje. Meer info op volgende pagina.

Met logistieke en organisatorische ondersteuning van Kasteellopers Vorselaar vzw.





Etentje



Lopers en supporters kunnen op 6 mei na de wedstrijd deelnemen aan een gezellig samenzijn met etentje. Hiervoor moet wel vooraf ingeschreven worden.

Plaats: Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar
Gelegen op 50m van de douches.

Start: 17u30

Menu: Glaasje cava of fruitsap

x

Aspergesoep

x

Warm buffet

bestaande uit varkenshaasje, vispannetje, konijnenragout,
groenten assortiment, kroketten en krielaardappeltjes

x

Tiramisu

Witte wijn, rode wijn en water zijn inbegrepen in de prijs.

Andere dranken aan democratische prijzen.

Vegetarisch mogelijk op aanvraag.

Inschrijven: **Tot 28 april** via een e-mail naar stijnjacobs7@gmail.com
en overschrijving van €30 op BE37 6528 3382 6028
met vermelding van je naam.

Info: 0486/38.62.52



Zondag & Maandag gesloten

Di - Woe - Do - Vrij

10u - 12u & 13u30 - 18u30

Zaterdag

09u30 - 17u30

Analyses van uw loopstijl.
Advies en aangepaste loopschoenen.
Correcties bij blessures.
Eigen atelier.
Sportieve en technische outfits.

Ook afspraak mogelijk.

(Niet op zaterdag)

Lichtaartseweg 49 2200 Herentals

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

OPROEP: Erehaag 1000 km van Kom op tegen Kanker.



De 1000 km van Kom op tegen **Kanker**

Oproep aan al onze leden: Vorm mee de langste erehaag van het land!

Wat: Tijdens het hemelvaartweekend fietsen teams van maximum 8 personen 1000km ten voordele van de strijd tegen kanker. Elke dag houden de pelotons halt in een gaststad. Vorselaar is verkozen tot middagstad op **zondag 17 mei 2015** en engageert zich om de fietsers te verwelkomen met een lange erehaag en allerlei randactiviteiten te organiseren in een evenementendorp.

Timing: 11u45-12u10 vorming erehaag + telling door deurwaarder
12u15-12u25 aankomst van de verschillende pelotons
11u30 - 14u00 Feest in het evenementendorp
13u20-13u30 vertrek van de pelotons

Oproep: Vanuit de organisatie wordt aan verenigingen gevraagd om zo massaal mogelijk aanwezig te zijn met de vorming van de langste erehaag. Dit om de fietsers, waaronder enkele clubleden, een hart onder de riem te steken en natuurlijk ook om bij te dragen aan het vormen van de langste erehaag van alle deelnemende gemeenten. De Kasteellopers willen hier zeker toe bijdragen.
Daarom onze oproep aan alle leden om zoveel mogelijk aanwezig te zijn in clubkleuren. Breng ook de nodige kennissen en familie mee, en maak er samen een onvergetelijk moment van. Zowel voor jezelf als voor de fietsers.
Concretere info over uur en plaats volgt nog.

Meer info: www.1000km.be



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

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

www.vandenbroeckbegrafenissen.be

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter

René Jacobs



Dijkbaan 49
 014 516613
 rene.jacobs49@hotmail.com

Ondervoorzitter

Nele Jacobs



dekastellopers@gmail.com

Secretaris

Robin Leysen



Beukenlaan 44 Herentals
 0477 943462
 robinleysen82@gmail.com

Penningmeester

Urbain Lenaerts



Groenstraat 19
 014 516252
 urbainlenaerts@skynet.be

Logistiek

Linda Van Oeckel



Tuinweg 4
 014 517644
 linda.vanoeckel@mail.be

Kledij

Jeff Laenen



Putakerstraat 11
 0498 662703
 knolbol2@hotmail.com

Bestuurslid

Louis Hufkens



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

Bestuurslid

vacature

Website

Herman Lievens

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

Medewerkers ledenblad

Stijn Jacobs

Keizershofstraat 6
 0486 386252
 stijnjacobs7@gmail.com

Trainingen.

Maandag om 18u55: 11 km loop aan 5,5 tot 6,5 min/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.

Trainer

Wilfried Bluys

Heikant 87
 0473 365005
 wilfriedbluys@skynet.be

Herman De Sobrie

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

Robin Leysen

Beukenlaan 44, Herentals
 0477 943462
 robinleysen82@gmail.com

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 2015 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.

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Urbain Lenaerts

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar


PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

