



# Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



januari - februari - maart 2016



## 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/ArgentaZorgtErvoor](http://www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoor)



ARGENTA

Voorwoord -----	4
Wist je dat? -----	4
Activiteitenkalender -----	5
Ledenlijst 2015 -----	6
Lidgeld 2016-----	7
Info ledenfeest + algemene vergadering -----	8
Verslag gezellig samenzijn -----	8
Loopkalender en criterium 2015 -----	9
Loopkalender en criterium 2016 -----	10



Op zoek naar Christy Lievens -----	11
Verslag hel van Kasterlee -----	13
Verslag kersttoertocht -----	15
Verslag kerstboomverbranding -----	16
Verslag bos-trail Aalter -----	17
Op zoek naar Paul Van Leemput -----	18
Uitslagen -----	20
Wedstrijdinfo -----	23
Leerkrachtenloop -----	25
Contactpersonen en nuttige gegevens -----	26

## Voorwoord.

De eerste maand van een nieuw jaar kan niet passeren zonder mekaar het beste toe te wensen. Een traditie die we ook binnen onze club graag in ere houden. Vanuit het bestuur wensen we al onze leden dan ook een jaar met genoeg tijd voor de dingen, groot en klein, die het leven aangenaam maken.

2016 belooft alweer een boeiend jaar te worden voor de Kasteelopers. De vertrouwde ingrediënten blijven aanwezig: sportieve prestaties neerzetten en tijdens, voor, na of naast het sporten gezellig samen zijn bij allerlei activiteiten (algemene vergadering, ledenfeest, ontbijtjogging, kersttoertocht, loopcriterium, ...).

Daarnaast zijn er ook enkele nieuwigheden. Je verneemt er de komende maanden alles over. 2 zaken waar we alvast enthousiast naar uit kijken, zijn onze estafeteloop door België en de vernieuwde formule van onze Monumentenloop. Laten we ook in dit nieuwe jaar van onze club een bruisende vereniging maken waar het voor iedereen goed toeven is, wat je achtergrond, looptalent, ambitie of motivatie ook is. Het is wijd en zijd bekend dat het fijn is een Kasteeloper te zijn en daar mogen we trots op zijn!

Nele Jacobs - ondervoorzitter

## Wist je dat?

Voor deze uitgave van het ledenblad konden we weer rekenen op de medewerking van heel wat leden. We willen Christy Lievens, Paul Van Leemput, Joris Vloemans en Louis Hufkens bedanken voor hun bijdrage.

Na de afsluitende loop van het criterium De Noordloper (Bos- en natuurloop Gielsbos op 1/11) werd er een loopuitrusting verlost. Robin Leysen werd de gelukkige winnaar.

Onze veldlopers kwamen de voorbije maanden weer aan hun trekken. In o.a. Arendonk (A), Booischot (B), Lille (L), Kessel (K), Hulshout (Hu) en Herentals (He) vonden we clubgenoten in de uit-slag. Anneleen Geluykens (4<sup>de</sup> in A, 4<sup>de</sup> in K, 7<sup>de</sup> in He), Stijn Jacobs (9<sup>de</sup> in A, 11<sup>de</sup> in B, 9<sup>de</sup> in L, 4<sup>de</sup> in K, 5<sup>de</sup> in Hu, 6<sup>de</sup> in He), Ludwig Van Gestel (13<sup>de</sup> in B, 32<sup>ste</sup> in L, 9<sup>de</sup> in Hu, 14<sup>de</sup> in He) en Tom Van Gestel (15<sup>de</sup> in A, 23<sup>ste</sup> in B, 14<sup>de</sup> in L, 16<sup>de</sup> in K, 10<sup>de</sup> in Hu) realiseerden knappe resultaten. Herman Lievens eindigde 12<sup>de</sup> in de veldloop van Tessenderlo.

De dochters van Anneleen Geluykens en Carl Weyers behaalden een heleboel top 10-plaatsen in veldlopen. Hun beste resultaat behaalden Janne (2<sup>de</sup> bij de



pupillen) en Lore Weyers (3<sup>de</sup> bij de miniemen) in de cross van Tessenderlo.



Joris Vloemans nam op 20 december met succes deel aan de Hel van Kasterlee. Na 15,2 km lopen, 105 km mountainbiken en 30,4 km lopen eindigde hij als 124<sup>ste</sup> in 8u43:53.

Onze Kersttoertocht was een groot succes. Het zachte weer met aangename temperatuur waren natuurlijk mooi meegenomen. We telden ongeveer 450 deelnemers. Bedankt aan alle helpers!

Enkele leden trokken traditiegetrouw op oudejaarsavond naar de Kastelse Kajak Club. Om 23u45 startten ze er om 2016 in te lopen. Op 1 januari 's morgens in de Kasteeldreef zetten ook wat Kasteelopers het jaar sportief in.

De kerstboomverbranding (8 januari) op het terrein naast de Schranshoeve lokte veel aanwezigen. Het Kasteeloperskraam had veel succes. Zowel soep als gloeitripel raakten uitverkocht.

Begin januari organiseert CD&V-Vorselaar hun jaarlijkse Vorselaarse Test, een quiz over Vorselaar. Ook dit

jaar werd de ploeg 'Zegbroek' met Marc Van Tendeloo de winnaar.

Toneelgroep Oud-KLJ Vorselaar brengt de komedie "KABAAL IN DE ZIEKENZAAL" van de auteur Marc Peeters. O.a. An Coopmans, René Jacobs, Stijn Jacobs, Luc Mols, Kaatje van Echelpoel en René Nuyts zullen het podium betreden. De voorstellingen gaan door op vrijdag 12 en 19 februari en op zaterdag 6, 13 en 20 februari, telkens om 20 u in zaal "De Dreef". Genummerde kaarten (8 euro) zijn voorverkoop verkrijgbaar in café Den Engel, Kerkstraat 17 of kunnen gereserveerd worden bij André Nelis op telefoonnummer 014.51.40.35 (tussen 18 en 22u) of via e-mail [fransbakelants@telenet.be](mailto:fransbakelants@telenet.be).



In Lille wordt op 26, 27, 28 februari en 4, 5, 6, 11, 12 en 13 maart het toneelstuk 'Striptease' opgevoerd. Hierin spelen Joris Vloemans en Swa Vloemans mee.

Herman Lievens en Guy Vancampenhout (hiel) kampen momenteel met blessures.

## Activiteitenkalender.



**Vrijdag 22 januari 2016: Infovergadering Ronde door België.**

**20u in de vergaderzaal, bovenverdieping Cardijn.**

**Zaterdag 23 januari 2016: Ledenfeest.**

**Meer info in het ledenblad.**



**Vrijdag 25 maart 2016: Algemene vergadering.**

**Meer info in het ledenblad.**

**13 - 16 mei 2016: Ronde door België.**

**Meer info volgt later.**



**Zondag 28 augustus 2016: Ontbijtjogging.**

**Meer info volgt later.**

**Zondag 9 oktober 2016: Monumentenloop.**

**Meer info volgt later.**



**Vrijdag 28 oktober 2016: Gezellig samenzijn.**

**Meer info volgt later.**

**Woensdag 28 december 2016: Kersttoertocht.**

**Meer info volgt later.**



**Tel: 014.51.21.40**

**Reizen Poelman  
Goorbergenlaan 45  
2290 Vorselaar**

# Ledenlijst 2015.

## De Kasteelopers: 124 leden - november 2015.

Bakelants Agnes	papier	Jacobs Stijn	papier	Van der Donck Karen	papier
Banier Bart	papier	Jansens Mirande	digitaal	Van der Donck Maarten	papier
Bertels Josée	papier	Janssens Lea	papier	Van den Eynden Marc	digitaal
Bleys Rudi	papier	Kelders Staf	papier	Van Echelpoel Kaatje	papier
Bluys Wilfried	papier	Kriekemans Erna	papier	Van Gestel Ludwig	papier
Bouly Jos	digitaal	Laenen Jeff	papier	Van Gestel Tom	digitaal
Celen Jozef	digitaal	Lenaerts Urbain	papier	Van Hoof Annita	papier
Claesens Benny	digitaal	Leysen Marcel	papier	Van Hoof Luc	papier
Coenen Jan	papier	Leysen Robin	papier	Van Leemput Paul	digitaal
Coenen Lien	digitaal	Lievens Christy	papier	Van Loock Chris	papier
Coopmans An	papier	Lievens Gust	digitaal	Van Loock Marc	papier
Coopmans Erwin	papier	Lievens Herman	papier	Van Loock Monik	papier
Covent Dirk	papier	Lievens Penny	digitaal	Van Looy Belpy	papier
De Belder Ellen	digitaal	Loots Wim	digitaal	Van Looy Jos	papier
De Beuckeleer Lieve	papier	Mannaerts Karel	papier	Van Oeckel Linda	papier
De Bruyn Freya	digitaal	Meeus Gino	papier	Van Rooy Jef	digitaal
De Bruyn Robbe	papier	Mertens Frans	papier	Van Rooy Kristof	digitaal
De Cnodder Jef	papier	Mertens Ludwig	papier	Van Rooy Sara	digitaal
De Keyzer Bart	digitaal	Mols Luc	papier	Van Tendeloo Marc	papier
De Kimpe Jeannine	papier	Mols Martine	papier	Vancampenhout Guy	papier
De Pauw Rudy	papier	Moons Ingrid	digitaal	Verbeeck Martine	papier
De Sobrie Herman	papier	Moons Ivan	digitaal	Verboven Robin	digitaal
Dekkers Carine	digitaal	Mulkens Paul	papier	Verhaert Ivan	digitaal
Denolf Paul	digitaal	Myny Dries	papier	Verlinden Rose-Marie	digitaal
Dirckx Luc	digitaal	Op De Beeck Garry	papier	Vermeerbergen Vicky	digitaal
Elsen Marleen	papier	Peeters Arvid	papier	Vermeulen Jacqueline	papier
Geerts Alfons	digitaal	Piron Els	digitaal	Vermonden Vicky	digitaal
Geerts Ferre	digitaal	Pluym Nicole	papier	Verstappen Willy	digitaal
Geerts Hilde	digitaal	Renders Sus	papier	Vervoort Tania	papier
Geluykens Anneleen	papier	Siepman Marcel	digitaal	Vincx Wilfried	digitaal
Gijsemans Linda	digitaal	Somers Eva	digitaal	Vissers Dirk	digitaal
Glasse Eric	papier	Stevens Roel	papier	Vloemans Joris	papier
Goolaerts Valerie		Taeymans Tamara	digitaal	Weemaes Katelijne	digitaal
Habraken Nadia	digitaal	Van Breda Yolanda	digitaal	Weuts Nic	digitaal
Hermans Suzanna	papier	Vancauwenberghe Nicole		Weyers Carl	papier
Hoberger Heidi	papier	Van den Abbeele Jeanine	papier	Wuyts Steven	digitaal
Hufkens Louis	papier	Vandepoele Marijke	papier		
Huysmans Chris	papier	Van De Pol Eddy	digitaal		
Jacobs Anne	papier	Van De Water Ann	papier		
Jacobs Brecht	digitaal	Van den Bempt Roger	papier		
Jacobs Dries	digitaal	Van den Bempt Veerle	papier		
Jacobs Nele	papier	Van den Broeck Sarah	digitaal		
Jacobs Rene	papier	Van der Donck Chris	papier		
Jacobs Roel	papier	Van der Donck Jos	papier		

In deze lijst kunt u controleren of u het ledenblad in papieren of in digitale versie wenst te ontvangen.

Ontvangt u het ledenblad digitaal en u heeft het liever op papier of vice versa? Laat het weten aan Stijn Jacobs via [stijnjacobs7@gmail.com](mailto:stijnjacobs7@gmail.com).



**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**

## Lidmaatschap 2016.

Bij de start van een nieuw jaar wordt aan de leden gevraagd om het lidmaatschap bij de Kasteellopers te vernieuwen. We ontvangen het lidgeld 2016 graag tussen 1 januari en 29 februari 2016.

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 2016 bedraagt €14. Dit bedrag kan overgemaakt worden op rekeningnummer **BE72 9791 7173 9616**. **Vermeld bij de mededeling wel voor wie lidgeld wordt betaald.**

**Wens je geen lid te blijven, laat het dan weten.** Dan kunnen wij onze ledenadministratie volledig op punt stellen.

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

Afhankelijk van het ziekenfonds wordt het **lidgeld van de Kasteellopers geheel of gedeeltelijk terugbetaald.**

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

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds.

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

- CM: <http://www.cm.be/diensten-en-voordelen/vakantie-en-vrije-tijd/sport/sportvereniging.jsp>  
Je vindt het formulier onder de rubriek 'Wat te doen?'
- OZ: <https://www.oz.be/vitaliteit/voordelen/fitness-sportclub>  
Je vindt het formulier onder de rubriek 'Hoe aanvragen'
- De voorzorg: <http://www.devoorzorg.be/antwerpen/voordelen-advies/terugbetalingen-ledenvoordelen/terugbetalingen-voordelen/vrije-tijd/sport/Pages/default.aspx>  
Ga dan naar 'Download het terugbetalingsformulier'
- Liberale mutualiteit: <http://www.lm.be/Antwerpen/Rubrieken/Voordelen-en-diensten/Sport-en-beweging/Sportprikkel/Pages/sportprikkel.aspx>  
Je vindt het formulier onder 'Wat te doen?'
- Vlaams & Neutraal ziekenfonds: <https://www.vnz.be/voordelen-terugbetalingen/sport-fitnessclub/>  
Je vindt het formulier onder 'Hoe aanvragen?'

Het formulier vul je deels zelf in en laat je deels invullen door de voorzitter van onze club. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds, zorgt dit voor terugbetaling.



# 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)

## Ledenfeest.

Zaterdag 23 januari 2016 is het weer zover. Dan gaat ons jaarlijks ledenfeest door in Zaal Den Engel. Om 19u30 starten we met een aperitief, en aansluitend schuiven we onze beentjes onder tafel voor een heerlijk diner gereserveerd door Kasteelloper Rudy Bleys en familie.

Na het eten gaan de beentjes weer onder de tafels vandaan, om dan volledig los te gaan op de dansvloer onder begeleiding van muziek gespeeld door DJ Dries Jacobs.

Prijs: 20 Euro per persoon, all-in. De inschrijvingen zijn reeds afgesloten op 14 januari.



## Algemene vergadering.

Elk clublid wordt uitgenodigd op onze algemene vergadering op vrijdag 25 maart 2016.

Iedereen is vanaf 19u welkom in het Buurthuis te Vorselaar (Oostakker 16). Om 19u30 starten we met de algemene vergadering, waarbij ieder lid inspraak heeft in het reilen en zeilen van de club.

Aansluitend blikken we terug op 20 jaar Kasteellopers en neemt onze voorzitter ons mee voor een reis in de tijd van 1995 tot nu.

Er wordt eveneens een hapje en een drankje aangeboden.



## Verslag gezellig samenzijn 2015.

Vrijdag 6 november 2015 "Gezellig samenzijn". Locatie: Cafeteria De Dreef.

Prima volgens afspraak stonden de tafels klaar om de genodigde te ontvangen. Linda heeft alles nog komen bespreken, maar kon (jammer genoeg) dan verder niet aanwezig zijn. Wel was Herman Lievens goed op tijd (een uurtje verkeken), hij was al present om 19uur. Mondjesmaat komen de leden binnen, gezellig aanschuiwend worden de tafels telkens bijgezet in een ronde. De nodige drank wordt aangebracht als ook het Vlaamse hapje "Kop met mosterd". Wat verder op de avond komen er ook nog eens broodjes de hongerige spijzen. Een overrompeling van gegadigde was het niet (meerder leden waren gepast belet), maar dat kon de gezellige samenkomst niet deren. De biertjes werden geproefd/gedronken, dat maakte de conversaties sappiger en leuker. Resultaat, de avond was zo voorbij. Zij die er waren hebben genoten, dat staat vast! Met een kleiner aantal mensen was het toch knus en gezellig bijpraten, en dat is waar 't om te doen was.



Louis



# Loopkalender en criterium 2015.

\* In de loopkalender 2015 werden 29 (Eeklo is toegevoegd t.o.v. vorig uitgegeven kalender) 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 vrij om zijn loopkledij te kiezen, maar weet dat er voor joggings die niet in clubkledij worden gelopen er ook geen beloning wordt uitbetaald. Door ons als Kasteelloper kenbaar te maken op joggings en wedstrijden trachten we andere clubs naar onze organisaties te krijgen.**

\* De uitslagen worden door Stijn Jacobs verzameld en gecontroleerd. De uitslagen worden telkens vermeld in het ledenblad 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 'Kasteellopers' als ploegnaam.

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

## Gelopen wedstrijden

		<u>aantal deelnemende Kasteellopers</u>
zondag 8 maart	Averbode Flitsrun	11
zaterdag 4 april	Zandhoven Kastelenloop	10
maandag 6 april	Olmen Paasjogging	16
zaterdag 18 april	Beerse LGB-loop (*)	10
zondag 19 april	Herentals Run in Thals	17
zondag 3 mei	Wortel AVN Ochtendjogging (*)	8
vrijdag 8 mei	Tongerlo Dwars door de abdij (*)	12
zondag 17 mei	Oostmalle Parel der Kempen (*)	22
vrijdag 22 mei	Hallaar Averegtenjogging	10
zaterdag 13 juni	Lille Krawatenjogging (*)	20
zondag 21 juni	Tielen Herentals – Tielen	15
vrijdag 26 juni	Vorselaar Kardinaalsjogging	40
zondag 28 juni	Rijkevorsel Rijkevorsel loopt (*)	14
vrijdag 17 juli	Wiekevorst 10 km van Wiekevorst	10
vrijdag 31 juli	Herentals Herentals loopt	22
zaterdag 1 augustus	Gierle Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	21
vrijdag 7 augustus	Herselt Limbergjogging	8
vrijdag 21 augustus	Lichtaart Hollewegjogging	18
vrijdag 28 augustus	Wortel Landlopersjogging (*)	8
zondag 6 september	Lichtaart Bosloop Kom op tegen kanker	11
zondag 4 oktober	Geel – Bel Halve marathon	7
zaterdag 24 oktober	Westerlo Cross der Jongeren	10
zaterdag 31 oktober	Mol Zilvermeerloop	12
zondag 1 november	Gierle Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)	17
zaterdag 12 december	Kampenhout Aflossingsmarathon	8
zondag 27 december	Vorselaar Kerstoertocht	45

## Komende wedstrijden

zaterdag 23 januari	Rijkevorsel ACR Veldloop	
zaterdag 13 februari	Eeklo Trail Run	Nieuw toegevoegd. Meer info in wedstrijdinfo in dit ledenblad
zondag 14 februari	Lichtaart Valentijnjogging	

## Tussenstand na 26 van 29 wedstrijddagen:

We vermelden enkel de leden die minstens 3 deelnames hebben. Wie tekortkomingen of fouten ontdekt, meldt dit aan Stijn Jacobs.

23 deelnames: Stijn Jacobs

22 deelnames: Chris Van Loock

21 deelnames: Robin Leysen, Rose-Marie Verlinden

20 deelnames: Nele Jacobs, Josée Bertels

18 deelnames: Herman De Sobrie, Monik Van Loock

17 deelnames: Guy Vancampenhout

16 deelnames: Marc Van Tendeloo

15 deelnames: Marc Van Loock

13 deelnames: Louis Hufkens

12 deelnames: René Jacobs, Jef Van Rooy

11 deelnames: Martine Mols, Herman Lievens

10 deelnames: Erwin Coopmans

5 deelnames: Benny Claesens, Kaatje Van Echelpoel, Anneleen Geluykens, Tom Van Gestel, Joris Vloemans

4 deelnames: Dries Myny, Eddy Van De Pol, Dirk Covent, Anne Jacobs, Ludwig Van Gestel, Nicole Pluym

3 deelnames: Roel Jacobs, Rudy De Pauw, Jos Bouly, Robbe De Bruyn, Gino Meeus, Sara Van Rooy

# Loopkalender en criterium 2016.

Graag stellen we jullie onze nieuwe loopkalender voor. Van een aantal organisaties staat de datum nog niet helemaal vast. Deze werden aangeduid met een vraagteken. In de voorlopige loopkalender 2016 werden 29 organisaties opgenomen. Op 24 april kan u kiezen tussen de LGB-loop in Beerse en Run in Thals te Herentals.

- Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteellopers in clubkledij. De nieuwe clubkledij zal er binnenkort zijn. We zouden dan ook graag hebben dat er in de nieuwe kledij gelopen wordt. Omdat nog niet iedereen deze kledij heeft, zal er een overgangperiode zijn om ook de oude kledij nog te gebruiken bij joggings uit onze loopkalender.

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

- De uitslagen worden door Stijn Jacobs verzameld en gecontroleerd. De uitslagen worden telkens vermeld in het ledenblad 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 2016 gebeurt in maart 2017 op uw rekeningnummer.

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

- (\*) maakt deel uit van criterium Noordloper, (\*\*) maakt deel uit van Volvo loopcriterium

- Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2016:

## **Datum + plaats**

zondag 13 maart Averbode  
maandag 28 maart Olmen  
zaterdag 2 april Zandhoven  
vrijdag 15 april Geel  
zondag 24 april Beerse  
zondag 24 april Herentals  
zondag 1 mei Wortel  
zaterdag 7 mei Herentals  
vrijdag 20 mei Hallaar  
zondag 22 mei Oostmalle  
zaterdag 11 juni Lille  
zondag 19 juni Tielen  
vrijdag 24 juni Vorselaar  
zondag 26 juni Rijkevorsel  
vrijdag 15 juli Wiekevorst  
vrijdag 29 juli Herentals  
vrijdag 5 augustus Herselt ?  
zaterdag 6 augustus Gierle  
vrijdag 19 augustus Lichtaart  
vrijdag 26 augustus Wortel  
zondag 4 september Lichtaart ?  
zondag 18 september Herenthout  
zaterdag 29 oktober Westerlo  
zaterdag 5 november Mol ?  
zondag 6 november Gierle  
zaterdag 10 december Kampenhout ?  
woensdag 28 december Vorselaar  
zaterdag 21 januari 2017 Rijkevorsel ?  
zondag 12 februari 2017 Lichtaart ?

## **organisatie**

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

## Op zoek naar Christy Lievens.



### Stel jezelf eens voor. Beroep, leeftijd, adres, ...

Ik ben 40 jaar, woon in Herentals, en werk op het secretariaat van een school in Leuven.

### Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Ik kan heel koppig zijn, maar probeer altijd te helpen waar ik kan.

### Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Ik eet bijna alles graag en momenteel is mijn favoriete drankje Gin-Tonic.

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

De wereld rond reizen.

### Welke andere hobby's heb je?

Reizen dus, ik probeer elk jaar een nieuw stukje wereld te ontdekken.

### Wie zijn je idolen?

Ik heb niet echt idolen.

### Wie of wat haat je?

Mensen die liegen.

### Welke muziek hoor je het liefst?

Adele en Norah Jones, daar luister ik graag naar.

### Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Alle kleuren ☺ en katten.

### Van welke sport heb je een afkeer?

Boksen

### Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Och, te veel om op te noemen ... Als ik thuis ben staat de tv altijd op ...

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

Goh ... effe denken ... Johnny Depp ofzo ...

### Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Mijn fototoestel.

### Waar ga je het liefst op vakantie?

Heel moeilijke vraag... Overal eigenlijk. Mensen vragen me vaak welk de mooiste van al mijn reizen was ... Ik kan eigenlijk niet kiezen want in elke vakantie was er wel iets dat het tot een top-vakantie maakte ... bv.:

- Marokko en Thailand = superlekker eten.

- Indonesië = de meest vriendelijke mensen.

- Nieuw-Zeeland, Peru en USA = prachtige natuur.

- Costa Rica = ongelooflijke beestjes.

- India = mooie tempels uit rotsen uitgehouwen.

Dit jaar ga ik naar Ecuador en de Galapagos eilanden en daar kijk ik weer enorm naar uit.



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

Dat zijn er zoveel ...

### Wat zijn de grootste stomiteiten die je ooit begaan hebt?

Ook veel te veel om op te noemen ...

### Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Avontuurlijk, sportief, ...



### Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Ik ben 10 jaar geleden begonnen lopen. Waarom? Omdat ik er zin in had ...

Gewoon beginnen trainen en samen met onze papa de 20 km van Brussel gedaan. Toen begon ik er echt zin in te krijgen en nu probeer ik ieder jaar 2 keer per jaar mee te doen aan een 'wedstrijd', zo heb ik een doel om voor te trainen.

### Hoe vaak en hoeveel loop je?

Ik heb een jaartje stil gelegen door mijn verbouwingen en daarna ben ik veel stipter begonnen lopen. Ik loop nu dinsdag, donderdag en zondag. In de vakanties, als ik thuis ben, probeer ik nog wat meer te lopen. Ik probeer een 30 à 40 km per week te lopen.

**Wat is je favoriete loopafstand?**

Zo rond de 10 km.

**Heb je een looptip voor de andere leden?**

Bij pijntjes, luisteren naar je lichaam ...

**Kan je een loopanekdote vertellen?**

Ik kan zo niet direct op een toffe loopanekdote komen ...

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

Ik loop er niet zo veel mee, vooral omdat ik loop voor mijn plezier ... Maar wat me bijbleef van de 20 km van Brussel was de sfeer aan de kant van het parcours, dat zie je bij de 10 miles in Antwerpen ook. Bandjes, mensen die voor iedereen supporteren ... dat geeft me toch wel wat kippenvel.

**Wat zijn je beste prestaties?**

Uhhhhh, ooit halve marathon van Cohe in 2:15:55. Dwars door Mechelen 1:02:16 ... niet snel dus ...

**Wat wil je nog bereiken?**

Elk jaar 10 miles Antwerpen en halve marathon Cohe lopen en als 't kan een beetje sneller dan afgelopen jaar ☺

**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**

bergaf

meewind

beton

lang en traag

voetbal

spannende

pet

ligbad

wijn



**K**

**A**

**P**

**S**

**A**

**L**

**O**

**N**

**“AN”**



**Enkel op afspraak**

**014/51.62.52**

**Groenstraat 19  
2290 Vorselaar**

# Verslag Hel van Kasterlee.

Op zondag 20 december 2015 werd voor de 14de maal de officieuze (of is het officieel) zwaarste winterduathlon ter wereld georganiseerd. Deze Hel van Kasterlee bestaat uit 15km lopen, 105km MTB en nogmaals 30km lopen en dit jaar zou het om verschillende redenen een speciale editie worden. Zo werd het de grote afscheidswedstrijd van Rob Woestenborghs, meermaals Wereld- en Europees kampioen lange-afstandsduathlon. Hij zou het moeten opnemen tegen 4-voudig winnaar van De Hel, Seppe Odeyn en plaatselijke vedetten zoals Rik Thijs en Bart Borghs. Tussen al dat sportief geweld voelen we onszelf elk jaar maar heel klein als liefhebbers van duathlon. Ook het weer dat dit jaar uitzonderlijk zacht bleek te zijn, zou de 14de Hel van Kasterlee doen ingaan als een zeer speciale editie die nog lang in de hoofden van deelnemers en supporters zal blijven hangen.

Reeds op zaterdag beginnen de praktische voorbereidingen om alle sportzakken met sportkledij, sportvoeding en dergelijke klaar te maken. Ook de MTB's werden nog een laatste keer gecontroleerd om zeker niets aan het toeval over te laten. Het zou immers doodjammer zijn om te moeten opgeven wegens materiaalproblemen of andere praktische zaken die voorzien hadden kunnen worden. Vervolgens 's avonds op tijd in ons bed om goed uitgeslapen te zijn voor de grote dag.



's Zondagsmorgens om 5u15 liep de wekker af om ons aan een rustig maar zeer stevig ontbijt te zetten. Dat is de 1ste zware hindernis van de dag: 's morgens vroeg geen honger meer hebben en toch moeten eten tegen de honger die in de loop van de dag wel zal komen. Om half 7 vertrokken we richting Kasterlee om tegen 7u onze fietsen in de materiaalzone te kunnen zetten en dan nog de laatste voorbereidingen in de kleedkamers te kunnen treffen.

Om 8u 's morgens werd er naar traditie bij een volkomen donkere hemel vuurwerk afgeschoten om iedereen wakker te schudden dat de start zeer nabij was. Na het eigenlijke startschot startten een 260-tal deelnemers voor wat voor ieder van hun een loodzware opdracht zou worden. De organisatie had kosten nog moeite gespaard om de 1ste keer in 14 jaar te mogen starten



onder een echte 'Hellepoort'. De 1ste 15km zijn voor velen een opwarmingsronde waarin er nog redelijk wat gebabbeld wordt over de verwachtingen voor de rest van de dag. Echter vooraan werd er al vanaf de 1ste meter geweldig hard doorgetrokken. Een kopgroep van 4, met daarbij de 4 bovenvermelde favorieten, maakte al meteen een grote kloof op alle andere deelnemers en niemand zou hen ooit nog terugzien die dag (tenzij na de finish om te verbroederen). Na slechts 47-37'' (19,15km/u!) kwam de kopgroep aan van hun 15km opwarmen, voor vele andere deelnemers (waaronder mezelf) zijn dat hallucinante tijden om een long distance wedstrijd mee aan te vangen. Ons voke en ik deden het in de eerste loopronde relatief rustig aan en we kwamen terug aan de sporthal na 1u12'26'' (12,6km/u).

Vanwege het uitzonderlijk zachte weer was het niet nodig om tijdens de wissel van kledij te wisselen en extra veel warme kledij aan te doen voor het fietsen. Ruimschoots 70% van alle deelnemers waren gestart in korte broek en dit was ook meer dan voldoende om het fietsen mee aan te vatten. Snel wisselen lag dus voor de hand en daar bleek ons voke dan toch net iets sneller in te zijn. Hij kwam een 50-tal seconden voor mij de wisselzone uit om te starten met fietsen. Normaal gezien is de Hel van Kasterlee 1 lange inspanning die enkel en alleen gericht is op doseren en indelen, maar dankzij het warme weer wilde ik wel een gokje wagen en trachten mijn achterstand op ons voke in de 1ste van 5 af te leggen fietsrondes in te halen. Normaal gezien is het fietsen ons sterkere onderdeel vergeleken met de meeste andere deelnemers, maar dit jaar was er van inhalen in de beginrondes niet veel sprake. Uiteindelijk heb ik ruim anderhalve ronde moeten achtervolgen alvorens ik opnieuw bij ons voke was en dat terwijl we eigenlijk nauwelijks iemand ingehaald hadden. Het leek aanvankelijk wel een MTB-wedstrijd van maximaal 2u en iedereen leek vergeten te zijn dat we wel effectief aan de Hel Van Kasterlee aan het deelnemen waren. Pas halverwege de 3de fietsronde viel iedereen wat op zijn of haar plooi na die helse MTB-start en geleidelijk aan gingen we dan ook andere deelnemers voorbij fietsen.





Tijdens een long distance is het heel belangrijk om voldoende te eten en te drinken en ondanks het helse fietstempo, waren zowel ons voke als ik er toch in geslaagd onze beoogde hoeveelheid voeding naar binnen te werken tijdens de 1ste drie fietsronden. Tijdens de 4de ronde kregen we echter allebei wat maag- en darmklachten, wellicht van het iets te veel te willen eten en vooral drinken (warm weer dus veel extra vochtverlies). Op het mentale front bleef het echter goed gaan, aangezien we steeds meer andere fietsen inhaalden en we op den duur met een half peloton achter ons aanreden. In de laatste van 5 rondes ging het voor ons beide dan weer iets beter wat betreft ons verteeringsstelsel. Ik had er echter voor gekozen om in de laatste fietsronde vooral nog te drinken en niet meer te veel te eten, om mijn maag niet nog harder te gaan belasten. Ons voke daarentegen is iets meer blijven eten met het oog op de afsluitende 30km lopen, die nog zeer veel energie vraag van een lichaam. Uiteindelijk bereikten we na 4u37'38" fietsen opnieuw de sporthal om voor de laatste keer te wisselen voor de laatste loopproef. Wederom was ons voke iets sneller met de wissel en door een verplicht toiletbezoek van mezelf startte ik met een achterstand van ongeveer 5 minuten aan de laatste 30 km.

Het fietsparcours lag vrij snel en makkelijk te bereiden dus we konden iets frisser aan de laatste loopproef beginnen. Echter is het elke keer opnieuw afwachten hoe de benen zullen reageren op het opnieuw beginnen lopen na uren gefietst te hebben. Het parcours lag dan misschien wel vrij eenvoudig, er werd dan ook gewoon veel sneller op gekoerst dus toch maar stilletjes hopen dat alles vlot zou blijven gaan. De Helgoden waren ons goed gezind want voor ons beide verliepen de 1ste 10km vrij vlot. Ik had zelf ook nog geen al te grote schrik om de achterstand op ons voke opnieuw te moeten inhalen, aangezien we allebei weten dat ik de iets betere loper ben van ons 2. Alleen na 6u wedstrijd is dat niet per definitie zo dus ik heb toch maar getracht om vrij snel de achterstand dicht te lopen. Na 8km kreeg ik ons voke in de verte in het vizier en net voor het 10km punt ben ik erop en erover gegaan. Het moment van de spreekwoordelijke fakkel door te geven aan de jongere generatie? Geen idee, dat zal de toekomst nog moeten uitwijzen. Er moest nog 1 moeilijk punt komen: halfweg na 15km passeren we opnieuw de sporthal op amper 10 meter van de rode loper. Even verstand op nul en gewoon nog 15km verderlopen is het enige waaraan je dan mag denken.



Zelf had ik als stiekeme doel om tijdens mijn 3de deelname voor het eerst onder de 3u te lopen op de afsluitende 30km. Dankzij het zachte weer, de vele supporters, de maandenlange voorbereiding en de innerlijke wedstrijd in de wedstrijd met ons voke kwam ik na 2u36'03" (11,69km/u) moe maar heel voldaan aan. Het was ook des te aangenamer om heel de wedstrijd te kunnen uitlopen in de lichte uren, dat was me voordien nog nooit gelukt.

Ons voke kreeg in de laatste loopronde nog wat meer last van zijn maag en darmen (vermoedelijk door te veel te blijven eten in de laatste fietsronde), waardoor hij nog tweemaal een verplicht toiletbezoek moest afwerken. Hierdoor kon hij de beoogde 3u op de laatste 30km niet halen (ook al zat dat er lange tijd zeker in) en kwam hij uiteindelijk aan na 3u20'07". Dat was echter zeer snel vergeten toen hij voor de 14de keer op rij de rode loper in de sporthal van Kasterlee mocht betreden en als een ware held onthaald werd. Er zijn slechts 4 personen op deze planeet die deze heroïsche wedstrijd 14 x beëindigd hebben en voor hen geldt dan ook de Olympische gedachte: Deelnemen (en finishen!) is belangrijker dan winnen.

Na de finish wachtte ons nog een deugdlopende douche en een gratis massage voor diegene die dat wensten en op deze tafels werd er dan ook nog duchtig nagepraat over wat voor velen het sportief hoogtepunt van 2015 moest worden en waarheid was geworden op die bewuste 20/12/2015 in Kasterlee.

Uitslag:

1°	Odeyn Seppe	6u15'20" (nieuw parcoursrecord!)
2°	Borghs Bart	6u17'44"
3°	Woestenborghs Rob	6u27'46"
124°	Vloemans Joris	8u43'53"
184°	Vloemans François	9u23'33"

Met vele sportieve groetjes,

Joris

P.S.: The Highway to Hell 2016 is ingezet ;).



Vloemans Joris – Vloemans François

# Verslag Kersttoertocht.

Zondag 27 december 2015  
11e Kersttoertocht

7 uur 's morgens, ik durf te zeggen 8 graden warm. Wat een verschil met vorige editie, toen was het al sneeuw en ijs wat de klok sloeg.



Het is nog donker als de eerste toekomen, nog even een briefing en de verschillende afstanden kunnen worden afgepland. Het Buurthuis is een bedrijvige bijenkorf, de drank arriveert en de inschrijvingstafel wordt opgesteld en bemand.



De helpende handen vliegen in het rond. Ook de drankpost in de Lovenhoek wordt bevoorradt en in orde gebracht om onze gastlopers optimaal in de watten te leggen.



Het is nog geen 8u30 uur of de eerste inschrijving is al een feit. Zelf mag ik enkele jongedames door het mooie Vorselaar / Grobbendonk gidsen.



Het weer geeft iedereen een boost en het is heerlijk keuvelen met menig looper en wandelaar, zeker aan De Roos van Casablanca.



Bij de splitsing wordt door vele voor de 15km gekozen, wat wil je met zo'n zomerse temperatuur. Eenmaal terug nog even stretchen (proberen het muurtje om te duwen!) en dan kan menig



vriend looper/kennis/familie worden begroet door allen terwijl de toog/bediening en de keuken op volle toeren draaien.



Het buurthuis is met momenten overvol terwijl buiten wordt genoten in het "zonnetje".



Bij iedereen staat het zweet in de schoenen, zelfs in "Casablanca" was het zweeten bij de Gluhwein.

Deze 11e editie wordt er eentje om te onthouden!



De vermoeidheid slaat toe, maar hoevel moe was bij iedereen het contentement van de gezichten te lezen.

Bij deze een welgemeende dank aan ALLE HELPERS vanwege het bestuur!

Louis



# Verslag Kerstboomverbranding.

Kerstboomverbranding 8 januari 2016.

Een van de beste edities afgelopen jaren, het was totaal anders dan vorig jaar. Koning winter was niet op de afspraak, de Vorselarenaren daarentegen des te meer.

De trappist, soep, tripel en onze vermaarde "gloeitripel" zijn geleidigd tot op de bodem. Zelfs onze Burgemeester stak zijn bewondering voor onze SPECIALITEIT niet onder stoelen of banken.

Het zangkoor was eveneens present, echt aanstekelijke hits galmden over de weide.

**Een bedankje aan alle helpers en op naar het nieuwe "LOOPJAAR 2016"!**

Louis



NB: Onze huisfotograaf toch maar mooi in de lens gekeken! Hihhi ...





## Verslag Bos-trail Aalter.

Zaterdag 16 januari 2016.  
Bos-Trail AALTER.



4 Kasteellopers op pad naar AALTER.  
De eerste ontmoeting in het nieuwe jaar met de vrienden lopers, dan is het handjes schudden en smakkers uitdelen. Met onze Du Medoc vriend Filip Geirnaert was het een blij weerzien.



Vorig jaar was er modder, maar vandaag komt er nog wat bovenop ... water en nog eens water. Het is al modder-

trappen, schuiven, glijden en zwemmen geblazen. Gelukkig word ik door de vrienden teruggeroepen (los een pijl niet gezien), anders was ik nog aan't lopen.



Nadien spelen Herman en ik de ganze tijd haasje over.

De laatste km was er teveel aan, Herman slaat een gaatje en komt als éérste Kasteelloper aan. Voor Monik deden een paar technische stukken haar den das om (er moest zelfs een beek worden overgestoken/gezwommen eheum!).



De 43km worden er volgens de gps 45,43km voor mij, na 5u18 toch tevreden. Tussen pot en pint en een leuke babbel met de Filip wordt de volgende loop al vastgelegd, de 'Trail Run Het Leen' in Eeklo bij de Cavalopers. De Kasteellopers zijn bij deze nog eens uitgenodigd om daar te komen lopen of wandelen in hun mooi natuurgebied 'Het Leen'!!

Nog even meegeven, Marc heeft ook de natuur getrotseerd op de 10km moddertrappen.

Het was al bij al een geslaagde dag.

Louis



**Van den Broeck**  
Begravenissen - Crematies - Funerarium

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

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

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

# Op zoek naar Paul Van Leemput.

## Stel jezelf eens voor. Beroep, leeftijd, adres, ...

Hoi, ik ben geboren als Paul Van Leemput en getogen in Vorselaar, althans toch een groot deel van mijn jeugd bracht ik hier door. Omstreeks mijn 12<sup>e</sup> zijn we met het hele gezin verhuisd naar een gerenoveerde hoeve te Herselt. Daar zowel mijn 2 zussen, mijn 2 broers en ikzelf fervent lid waren in de plaatselijke Chiro zijn we hier blijven komen. Elke zondag kwamen we met het hele gezin naar Vorselaar, wij om te ravotten terwijl mijn ouders op familiebezoek gingen. 's Avonds aten we dan koffiekoeken en zelfgemaakte spijs, bij de moemoe op den Pallaar-aard.

Na onze puberjaren zwermden we een voor een het huis uit. De ene trouwde en ging in Herentals wonen, de jongste zus trouwde en ging naar Vorselaar. De volgende naar Booischot, ikzelf en daarna mijn oudere broer kwamen ook in Vorselaar terecht. Samen met mijn vrouw woonden we eerst in de Kempenlaan, maar na twee gezinsuitbreidingen kochten wij enkele jaren later een huis in den Heikant waar we nog steeds wonen.

Na een korte carrière als onderhoudstechnicus probeerde ik om van mijn hobby mijn beroep te maken, sindsdien werk ik met veel plezier in den IT. Ondertussen werk ik bijna 15 jaar bij Agfa Gevaert te Mortsel. Daar leid ik voornamelijk middelgrote projecten met een gevarieerde implementatie structuur.

Vanaf maart tel ik 44 lentes, en neen ik heb geen last van een midlife crisis.

## Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Ik probeer gewoon het goede te doen. Soms impulsief, maar het leven leerde me hier al veel in bij.

## Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Wat uit grootmoeder 's keuken komt, zolang het maar geen spruiten zijn. Liever geen vernieuwend minimalisme op mijn bord. Maar een goede steak met friet gaat er altijd in.

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

Minder werken, meer genieten.



## Welke andere hobby's heb je?

Sinds enkele jaren ben ik Volwassen leider bij Chiro Vorselaar. Verder ben ik nog lid van de KWB en binnenkort één jaar bij de kastellopers.

## Wie zijn je idolen?

Eigenlijk nooit mee bezig geweest. Misschien iemand als Nelson Mandela.

## Wie of wat haat je?

De oorlog en de verschrikkingen dat mensen elkaar aandoen.

## Welke muziek hoor je het liefst?

Gevarieerd, meestal de top hits van dat moment.

## Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Rood & blauw en liever geen dieren.

## Van welke sport heb je een afkeer?

Geen.

## Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Strike Back, Merlin, Knight Rider (2008).

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

Sandra Bullock.

## Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Zakmes.

## Waar ga je het liefst op vakantie?

Tenerife.

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

Geboorte van mijn 2 zonen, Chiro kamp (in Frankrijk).

## Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Geen commentaar.

## Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Complex, doordacht, groot, rad van tong.

## Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Paasvakantie verleden jaar, via "Start to Run", als een uitdaging. Maar ook omdat ik op dat moment nauwelijks aan sport deed.

## Hoe vaak en hoeveel loop je?

Ik probeer 3x/week te lopen, afstanden variëren momenteel tussen 5 en 10 km.

## Wat is je favoriete loopafstand?

8 km.

**Heb je een looptip voor de andere leden?**

Om het met Wilfried zijn woorden te zeggen “G G G” ☺

**Kan je een loopanedote vertellen?**

Tot nog toe, loopschoenen of handdoek al wel eens vergeten, maar dat gebeurt de meeste mensen wel eens zeker?

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

Tot nog toe enkel de Kardinaalsjogging mee gedaan.

**Wat zijn je beste prestaties?**

Blijven lopen, na verlof, ziekte, blessure steeds terug komen lopen.

**Wat wil je nog bereiken?**

Ik wil vooral het lopen graag blijven doen, en prestaties vind ik mo-

menteel minder belangrijk, nu ben ik aan ‘t trainen voor de “Ten Miles” uit te kunnen lopen. Daarna wil ik wel een beetje meer op tempo trainen.

**Wat vind je van ons ledenblad?**

Nog niet zo vaak gelezen.

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

Geen idee.

**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**

**bier of wijn**

bergop

meewind

zand

beide

voetbal

losse

muts

douche

bier



**CARDIJN**

ETEN & DRINKEN

FEESTEN

AFHAALSERVICE

VERGADEREN

[WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE](http://WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE)

# Uitslagen.

## woensdag 14 oktober 2015: Leerkrachtenloop te Lier

### dames 2,9 km:

2. Nele Jacobs	14:05
9. Martine Mols	16:41
11. Nicole Pluym	17:15
12. Josée Bertels	17:25
16. Rose-Marie	18:55
17. Chris Van Look	18:58

### heren 4,35 km:

1. Stijn Jacobs	15:48
6. Herman Lievens	16:43
11. Eddy Van De Pol	18:42
13. Guy Vancampenhout	19:06
24. Rudy De Pauw	20:52



## zaterdag 24 oktober 2015: Cross der Jongeren te Westerlo

### 5 km:

3. Stijn Jacobs	16:21
26. Robin Leysen	19:57
36. Dirk Covent	20:53
60. Marc Van Tendeloo	22:10
158. Nele Jacobs	30:44
159. Anne Jacobs	30:46
165. Marc Van Look	31:23

### 10 km:

27. Sus Renders	40:12
104. Rudy De Pauw	48:14

### 20 km:

28. Jef Van Rooy	1:28:51
------------------	---------

## woensdag 28 oktober 2015: Leerkrachtenloop te Herentals

### dames 3 km:

1. Anneleen Geluykens	11:03
7. Nele Jacobs	13:29
10. Martine Mols	15:07
12. Josée Bertels	16:22
16. Chris Van Look	17:47
17. Rose-Marie	17:53

### heren 4,5 km:

1. Stijn Jacobs	14:08
6. Herman Lievens	15:49
13. Gino Meeus	17:07
17. Guy Vancampenhout	18:07
18. Dirk Covent	18:10
27. Rudy De Pauw	19:29
28. Herman De Sobrie	19:38
31. René Jacobs	21:51
38. Marc Van Look	27:49



## zaterdag 31 oktober 2015: Zilvermeerloop te Mol

### 5 km:

1. Kristof Van Rooy	15:57
9. Erwin Coopmans	17:34
30. Stijn Jacobs	19:07
63. Marc Van Tendeloo	21:40
102. Monik Van Look	24:17
104. Herman De Sobrie	24:21
164. Martine Mols	28:26
185. Josée Bertels	29:50
210. Marc Van Look	32:19
211. Chris Van Look	32:49

### 10 km:

100. Guy Vancampenhout	45:29
254. Rose-Marie Verlinden	1:06:34

# Uitslagen.

## zondag 1 november 2015: Bos- en natuurloop Gielsbos

### deelnemende Kasteellopers:

Anneleen Geluykens, Carl Weyers, Marc Van Tendeloo, Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Louis Hufkens, Martine Mols, Guy Vancampenhout, Josée Bertels, Chris Van Loock, Marc Van Loock, Rose-Marie Verlinden, Nicole Pluym, Herman Lievens, Ludwig Van Gestel, Tom Van Gestel, Stijn Jacobs

## woensdag 11 november 2015: Halve marathon Cohe te Herentals

### 5 km:

1. Herman Lievens	18:34
29. René Jacobs	24:19
66. Chris Van Loock	29:24
98. Marc Van Loock	33:12

### 10 km:

6. Guy Vancampenhout	42:02
----------------------	-------

### Halve marathon:

1. Kristof Van Rooy	1:18:15
2. Maarten Van der Donck	1:18:53
10. Garry Op de Beeck	1:29:10
17. Jef Van Rooy	1:36:49
22. Gino Meeus	1:38:54
32. Jos Bouly	1:45:01
55. Penny Lievens	2:23:23
57. Christy Lievens	2:31:40
58. Gust Lievens	2:31:41



## woensdag 18 november 2015: Leerkrachtenloop te Mechelen

### dames 2,25 km:

7. Martine Mols	11:56
8. Josée Bertels	12:33
14. Nicole Pluym	13:51
17. Chris Van Loock	14:09

### heren 4,5 km:

2. Herman Lievens	16:49
12. Dirk Covent	19:22
19. René Jacobs	21:28
20. Guy Vancampenhout	22:01
32. Marc Van Loock	28:16

## woensdag 2 december 2015: Leerkrachtenloop te Vorselaar

### dames 2,75 km:

1. Anneleen Geluykens	11:05
9. Martine Mols	15:17
15. Josée Bertels	15:58
18. Nele Jacobs	16:57
21. Nicole Pluym	17:10
23. Chris Van Loock	18:20
24. Rose-Marie Verlinden	18:20

### heren 5,5 km:

1. Stijn Jacobs	19:16
5. Herman Lievens	21:11
8. Roel Jacobs	22:42
10. Gino Meeus	23:04
19. Dirk Covent	24:53
22. Guy Vancampenhout	25:06
29. Rudy De Pauw	26:36
32. René Jacobs	28:02
37. Herman De Sobrie	29:23
40. Gust Lievens	30:59
47. Marc Van Loock	37:31



## zaterdag 12 december 2015: Eindejaarsmarathon te Kampenhout

### aflossingsmarathon:

5. SD Worx Speed Team (met Maarten Van der Donck)	2:49:43
63. Kasteellopers (Bram V. d. Bempt, Rose-Marie, Josée, Marc Van Loock, Chris, Robin)	4:12:04

### individueel:

70 <sup>ste</sup> man: Louis Hufkens	4:27:45
8 <sup>ste</sup> vrouw: Monik Van Loock	4:51:28

# Uitslagen.

## zondag 20 december 2015: ATAC Kerstjogging in de Lilse Bergen

### 5 km:

35. Herman De Sobrie	26:13
36. Monik Van Loock	26:31
77. Rose-Marie Verlinden	32:30
88. Marc Van Loock	35:23

### 10 km:

39. Marc Van Tendeloo	49:06
-----------------------	-------



## zondag 27 december 2015: Kersttoertocht Vorselaar

Geerts Fons	Van der Donck Maarten	Moons Ingrid
Van Gestel Tom	Bouly Jos	Vermeerbergen Vicky
Van Gestel Ludwig	Geluykens Anneleen	Lievens Gust
Jacobs Stijn	Dirckx Luc	Taeymans Tamara
Jacobs Nele	Geerts Hilde	Lievens Christy
Leysen Robin	Janssens Mirande	Verboven Robin
Vissers Dirk	Van Loock Marc	Lievens Penny
Dekkers Carine	Van Tendeloo Marc	Coenen Lien
Jacobs René	Bertels Josée	Habraken Nadia
Hufkens Louis	Coopmans Erwin	Vermonden Vicky
Van Rooy Jef	Lievens Herman	De Belder Ellen
Mertens Ludwig	Pluym Nicole	Van Loock Monik
Van Echelpoel Kaatje	Van Loock Chris	Renders Sus
Verlinden Rose-Marie	Vloemans Joris	Vincx Wilfried
Van Rooy Sara	Meeus Gino	Verbeeck Martine

## zondag 27 december 2015: Mid-winterjogging Bergom

### 8.8 km:

52. Robin Leysen	40:15
85. Guy Vancampenhout	46:56

## **Aanvulling uitslag:**

### zondag 11 oktober 2015: RWE Marathon „Rund um den Baldeneysee“

#### 42.195 km:

197. Wilfried Vincx (2° 60)	3:34:59
-----------------------------	---------

Zondag 11 maart liep ik mijn 13<sup>e</sup> marathon, namelijk die van Essen (Duitsland). We liepen twee maal rond de Baldeneysee ten zuiden van de stad Essen. Er zat wel wat wind op de zuidzijde (+/- 7 km) van het meer. Er waren niet genoeg groepjes om in te schuilen, maar ik kon mijn tempo (11,8 km/hr) goed houden. Mijn tempo in de eerste helft van de marathon was gelijk aan het tempo van de tweede helft. Mijn eindtijd was 3hr35min, wat mijn vooropgezette tijd was. Dus zeer tevreden.

Groeten,  
Wilfried

## WOK@HOME

wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74

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

wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74

# Wedstrijdinfo JANUARI/FEBRUARI 2016.

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 criteriumprijs

\*2 = KWB-joggingcriterium, criteriumkaart is gratis, deelname aan 10 van de 24 joggings levert een criteriumprijs op

\*3 = loopcriterium AC Herentals (7 wedstrijden)

\*4 = Rondom Netedal (Heist o/d berg), stempelkaart is gratis, wie 5 van de 7 joggings loopt krijgt een prijs, [www.rondomnetedal.be](http://www.rondomnetedal.be)

<b>Meerhout</b>	<b>zondag 17 januari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Natuurloop &amp; Cava Run</b>	5/10/15/21.5 km	vrij vertrek 8u30 - 11u
adres:	Sporthal, Sportlaan, 2450 Meerhout	7 km	10u15
info:	<a href="http://www.kwbmeerhoutberg.be">www.kwbmeerhoutberg.be</a>		

<b>Rijkevorsel</b>	<b>zaterdag 23 januari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Veldloop (*1)</b>	Start programma	13u30
adres:	Voetbalkantine FC Sint-Jozef, 2310 Rijkevorsel	Verdere details op website van ACR	
info:	0496/79 13 53, <a href="mailto:luc.laenen@skynet.be">luc.laenen@skynet.be</a> <a href="http://www.acrijkevorsel.weebly.com">www.acrijkevorsel.weebly.com</a>		

<b>Lier</b>	<b>zaterdag 30 januari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Natuurloop</b>	21.1 km	13u30
adres:	Netestadion, Aarschotsesteenweg 2, 2500 Lier	5 km	13u35
info:	0478/59 43 93, <a href="mailto:rony.becquet@aclyra.com">rony.becquet@aclyra.com</a> <a href="http://www.natuurlopendevanlier.be">www.natuurlopendevanlier.be</a>	10 km	13u45

<b>Geel Ten Aard</b>	<b>zondag 7 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Kajakjogging</b>	3.5/7/10/14 km	14u00
adres:	Kajakclub, Oude Kastelseweg 1A, 2440 Geel		
info:	0499/46 85 00, <a href="mailto:koendebie@hotmail.com">koendebie@hotmail.com</a> <a href="http://www.geelsekajakvaarder.be">www.geelsekajakvaarder.be</a>		

<b>Westerlo</b>	<b>zondag 7 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Vrije Natuurloop De Beeltjens (*1)</b>	3/6/9/12 km	vrij vertrek 8u-11u
adres:	De Beeltjens, Kasteelpark 6, 2260 Westerlo		
info:	014/54 90 67, <a href="mailto:frans.cools8@telenet.be">frans.cools8@telenet.be</a> <a href="http://www.tongerlopers.be">www.tongerlopers.be</a>		

<b>Eeklo</b>	<b>zaterdag 13 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Trail Run</b>	Marathon	10u
adres:	Het Leen, Gentsesesteenweg 80, 9900 Eeklo	31.8 km	10u30
info:	<a href="mailto:luc@cavalopers.be">luc@cavalopers.be</a> <a href="http://www.cavalopers.be">www.cavalopers.be</a>	1/2 Marathon	11u
		10.8 km	11u30
		6.4 km	13u30

<b>Lichtaart</b>	<b>zondag 14 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Valentijnjogging</b>	Kinderlopen	vanaf 14u
adres:	Vobaco, Molenstraat, 2460 Lichtaart	4/8/12 km	14u30
info:	<a href="http://www.valentijnjogging.be">www.valentijnjogging.be</a>		

<b>Kasterlee</b>	<b>zondag 21 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Boer van Ballaer</b>	3.3/6.6/9.9/13.2	14u
adres:	Kastelse Kayakclub, Breevense Dijk 2, 2460 Kasterlee		
info:	<a href="http://www.kastelsekayakclub.be">www.kastelsekayakclub.be</a>		

<b>Lier</b>	<b>zaterdag 27 februari 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Natuurloop</b>	25 km	13u30
adres:	Netestadion, Aarschotsesteenweg 2, 2500 Lier	5 km	13u35
info:	0478/59 43 93, <a href="mailto:rony.becquet@aclyra.com">rony.becquet@aclyra.com</a> <a href="http://www.natuurlopendevanlier.be">www.natuurlopendevanlier.be</a>	10 km	13u45

## Wedstrijdinfo MAART 2016.

<b>Putte-Grasheide</b>	<b>zondag 6 maart 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Volksloop (*2)</b>	Kinderlopen	vanaf 13u30
adres:	Parochiezaal, Kerkhoflei 3, 2580 Putte-Grasheide	2.5 km	14u
info:	0496/52 10 96, <a href="http://www.volksloopgrasheide.be">www.volksloopgrasheide.be</a>	5.2 km	14u30
		10.5 km	15u15
<b>Olmen</b>	<b>zondag 6 maart 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>ZooRun</b>	Kids-Run 500m	9u30 & 10u30
adres:	Olmense Zoo, Bukenberg 45, 2491 Olmen	5/10/15 km	vrij vertrek 8u30 - 11u
info:	<a href="http://www.olmensezoo.be">www.olmensezoo.be</a>		
<b>Geel-Bel</b>	<b>zaterdag 12 maart 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Geelse halve Marathon</b>	G- en Kinderlopen	vanaf 14u
adres:	De Bruul, Belsehei 2, 2440 Geel-Bel	21.1 km	14u20
info:	<a href="mailto:hmadoun.erik@gmail.com">hmadoun.erik@gmail.com</a> , 0497/33 40 05	5/10 km	14u30
	<a href="http://www.geelloopt.be">www.geelloopt.be</a>		

<b>Averbode</b>	<b>zondag 13 maart 2016</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Flitsrun</b>	4 km	10u
adres:	Sporthal, Vorststraat 55, 3271 Averbode	8/12 km	10u30
info:	<a href="mailto:bestuur@vermaelenprojects.net">bestuur@vermaelenprojects.net</a>		
	<a href="http://www.joggingdemarsin.vermaelenprojects.net/flitsrun.html">http://www.joggingdemarsin.vermaelenprojects.net/flitsrun.html</a>		



**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





# LEERKRACHTENLOOP



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

**woensdag 2 maart 2016**

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/kwb-joggings/crossjespersoneelonderwijs/index.htm>  
0486/38.62.52 of [stijnjacobs7@gmail.com](mailto:stijnjacobs7@gmail.com)

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

**Na afloop wordt er in het Buurthuis nog nagepraat bij lekkere soep en heerlijke boterhammen, in afwachting van de ‘proclamatie’.**

Met logistieke en organisatorische ondersteuning van Kasteellopers Vorselaar vzw.



# Contactpersonen en nuttige gegevens.

## Bestuursleden.

### Voorzitter

René Jacobs



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

### Ondervoorzitter

Nele Jacobs



📍  
☎  
✉ dekasteelopers@gmail.com

### Secretaris

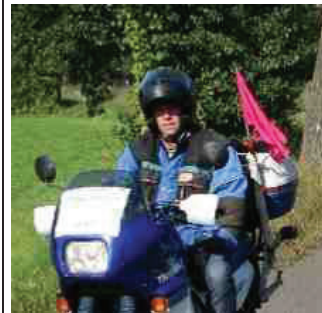
Robin Leysen



📍 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



📍 Putakkerstraat 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@gmail.com

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 2016 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

Sportmedische  
Studio

Olympia

*"bewegen is leven"*

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

[www.sportmedischestudio.be](http://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](mailto:marjan.janssens@fintro.be)

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

**GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ**

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

Driemaandelijks tijdschrift P708250  
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar



# UW MAKELAAR - VORSELAAR

Verkoop  
Verhuur  
Overname

Myriam Moons

**Immo NINA M. bvba** (pica-nina)  
Belgiëlaan 54 2200 Herentals

T 014 23 06 81  
M 0475 52 21 21

[info@pica-nina.be](mailto:info@pica-nina.be)  
[www.pica-nina.be](http://www.pica-nina.be)