



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



oktober - november - december 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.

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoor



ARGENTA

Voorwoord ----- 4
 Wist je dat? ----- 4
 Activiteitenkalender ----- 5
 Loopkalender en criterium 2016 ----- 6
 Tussenstand loopercriterium 2016 ----- 7
 Lidmaatschap 2017 ----- 7
 Ledenfeest 2017 ----- 7
 Helperslijst Kerstoertocht en kerstboomverbranding - 8



7



8



11



14

Verslag Trailmarathon - Monumentenloop ----- 9
 Op zoek naar Kaatje Van Echelpoel ----- 11
 Verslag Roelofarendsveen ----- 13
 Verslag sponsor- en medewerkersfeest ----- 14
 Uit de pers geknipt ----- 15
 Op zoek naar Lien Coenen ----- 17
 Uitslagen ----- 19
 Wedstrijdinfo ----- 23
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 26

Voorwoord.

2016 loopt op z'n laatste benen, wat betekent dat er voor dit jaar nog 1 activiteit op het programma staat: onze Kersttoertocht op 28 december. Ons nieuwe loopjaar begint echter pas in maart, zodat jullie in januari toch nog enkele plezierige evenementen tegoe hebben, zoals de kerstboomverbranding en ons jaarlijkse ledenfeest. Vergeet zeker niet om je tijdig voor dit laatste in te schrijven.

Jammer genoeg is het echter niet alle dagen feest. De wereld draait soms door en ons hoofd misschien ook af en toe (bestaat er eigenlijk zoiets als moederschapsdementie?), maar zolang we kunnen genieten van een mooi loopje in de frisse buitenlucht komt het allemaal wel op z'n pootjes terecht. Veel leesplezier en alvast fijne feestdagen toegewenst!

Nele Jacobs, ondervoorzitter

Wist je dat?

In juni telden we 108 leden. De ledenlijst kan je terugvinden in het vorige ledenblad. Ondertussen mochten we deze aanvullen met Lien Coenen, Jo Van den Brande en Sofie De Bie. Van harte welkom en veel plezier in onze club!

We bedanken Kaatje Van Echelpoel, Lien Coenen en Louis Hufkens voor hun medewerking aan deze editie. Enkel door de inbreng van leden kunnen we interessante blaadjes blijven maken. Twijfel niet, neem een pen of laptop, schrijf ook eens een artikel en bezorg dit aan Stijn Jacobs of Robin Leysen.

Roel Jacobs vierde in juli zijn 30^{ste} verjaardag met een tuinfeest in de Dijkbaan.

Rose-Marie Verlinden liep mee in de Landlopersjogging in Wortel. In de kleedkamers toonde ze zich wat teleurgesteld. Ze had aan de aankomst immers geen tomaten gekregen en alle anderen wel. Ze had enkel kiwi's als prijs. Tot Chris Van Loock de vergissing van Rose-Marie door had: die groene dingen waren geen kiwi's, maar zogenaamde kumato's (groene tomaten). Weeral iets bijgeleerd!

Tom Van Gestel won de Apolloniajogging in Geel. Proficiat!

Stijn Jacobs werd in Bornem met AC Herentals provinciaal kampioen 4 x 1500 m bij de masters. In Wervik werd hij Vlaams en provinciaal kampioen 400 horden (M35). Op de 110 horden eindigde hij 3^{de} op het Vlaams kampioenschap.

Rudy De Pauw werd Vlaams en provinciaal kampioen 400 m (M70). Op de 1500 eindigde hij 2^{de}.

Erwin Coopmans, Roel en Stijn Jacobs wonnen in een estafeteloop een verrassingsweekendje Nederland. Begin oktober stapten Erwin, Stijn, Chris en René bij reizen Verhoeven op de bus met onbekende bestemming. Na enkele tussenstops kwamen ze in ... Friesland.

Van de straten van New York tot de paden van de Zwitserse Alpen, van São Paulo tot Parijs, Peking of Sydney, mannen en vrouwen, kampioenen en anoniemelingen... we zijn elk jaar met miljoenen die hardlopen. Nog geen vijftig jaar geleden was dat nochtans voorbehouden voor mannen, beperkt tot stadions, met strikte regels, nogal achterhaald en seksistisch. De film "Free to Run" vertelt, aan de hand van onuitgegeven getuigenissen en archiefbeelden, het fantastische epos van het hardlopen, een marginale en militante daad die een universele passie werd. Monik, Herman, Stijn, Chris en René genoten van de voorstelling in Utopolis Turnhout, georganiseerd door de Stichting Antoon Van Clé (stichter van Sporta).

Bij onze Monumentenloop behaalden liefst 6 leden een podiumplaats: Erwin Coopmans (3^{de} 5 km), Maarten Van der Donck (2^{de} 10 km), Kristof Van Rooy (winnaar 19 km), Kaatje (2^{de} vrouw 19 km), Stijn Jacobs (3^{de} marathon) en Lien Coenen (2^{de} senior dame marathon). Kristof won de trail over 19 km zelfs na een sanitaire stop met minuten voorsprong. De resultaten van andere leden kan je terugvinden onder de rubriek uitslagen en uiteraard ook op de website.

Joris Vloemans bracht onze marathontrail tot een goed einde. Daarna hielp hij nog met de opruiming en fietste hij naar huis in Wechelderzande.

Luc Dirckx liep de marathon van Boedapest in 2u56:18. Hij eindigde op de 57^{ste} plaats als 1^{ste} Belg. Proficiat!

Jef Van Rooy liep de marathon van Eindhoven in 3u20:32. Proficiat!

Kristof Van Rooy won de Zilvermeerloop in Mol (5 km). Proficiat!

Na de vrije loop in het Gielsbos (afsluitende loop criterium de Noordloper) werden er onder de deelnemers 4 waardebonnen van 25 euro verloot. Zowel Monik Van Loock als Herman De Sobrie waren bij de gelukkigen.

Karen Van der Donck en Fredrik Goos huwden op 3 december. De redactie wenst hen een mooie toekomst samen!

Op woensdagen 7 december (organisatie KVRI) en 15 februari (organisatie gemeenteschool) is er een leerkrachtenloop in Vorselaar. De start is telkens om 15u15 in de Kasteeldreef en kleedkamers met douches zijn voorzien. Dames lopen ongeveer 3 km, heren +/- 6 km. Deelname kost slechts 1 euro. Telkens nemen heel wat Kasteellopers deel. Ook mensen die niets met het onderwijs te maken hebben zijn van harte welkom! Een aanrader, ook voor heel trage lopers. Meer info: <http://home.scarlet.be/kwb-joggings/crossjespersoneelonderwijs/>

De toneelgroep oud-KLJ met o.a. An Coopmans, Luc Mols, Kaatje Van Echelpoel, Stijn en René Jacobs repeteert het stuk "Fondue Bourguignonne". Er zijn opvoeringen op za 4, zo 5, vrij 10, za 11, vrij 17 en za 18 februari in de Evenementenzaal. Genummerde kaarten (8 euro) zijn vanaf 2 januari beschikbaar in café Den Engel.

In 2017 wordt van vrijdag 2 tot maandag 5 juni (Pinksterweekend) opnieuw de Juracime georganiseerd. Op 4 dagen dien je 78 km af te leggen in de Zwitserse Jura: vrijdagavond 7 km, zaterdag 21 km in de voormiddag en 7 km in de namiddag, zondag 19 km en maandag 23 km. Het inschrijvingsgeld bedraagt 163 euro en voor verblijf (in slaapzaal) en maaltijden vraagt men 116 euro. Meer info op www.lajuracime.ch of juracimebelgique.blogspot.be Heb je interesse om deel te nemen of te gaan supporteren, geef dan zo spoedig mogelijk een seintje aan Stijn Jacobs. Hij zal de geïnteresseerde Kasteellopers met elkaar in contact brengen.

Ben je graag gratis lid van de Kasteellopers? De meeste ziekenfondsen betalen het lidgeld terug. Heb je voor 2016 je terugbetaling nog niet aangevraagd? Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds en bezorg het spoedig aan een bestuurslid.

Activiteitenkalender.

Woensdag 28 december 2016: Kersttoertocht.

Meer info in het ledenblad.



Vrijdag 13 januari 2017: Kerstboomverbranding.

Meer info in het ledenblad.



Zaterdag 28 januari 2017: Ledenfeest.

Meer info in het ledenblad.



**2017: Voorstelling Everest avontuur 2016.
Bergstijgers Kempen - Buurthuis Vorselaar**

Exacte datum en meer info volgt later.



Zondag 4 juni 2017: Busreis "Beer Lovers' Marathon" - Luik.

Meer info en inschrijvingen volgt later.



- Beer Lovers' Marathon -



Zaterdag 9 september 2017: Urban 900 Run.

Meer info volgt later.

K

A

P

S

A

"AN"

L

O

N



014/51.62.52

Enkel op afspraak

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Loopkalender en criterium 2016.

In de loopkalender 2016 werden **32** (1 organisatie is toegevoegd sinds het vorige ledenblad) organisaties opgenomen. Sommige organisaties zijn op dezelfde dag. Zo kan je op 24 april kiezen tussen de LGB-loop in Beerse en Run in Thals te Herentals. Op 22 mei kan u kiezen tussen de Parel der Kempen in Oostmalle en de Military Barracks Run in Grobbendonk. Op 26 juni kan u kiezen tussen Rijkevorsel loopt in Rijkevorsel en de Natuurloop/Trail Run in St.Jozef Olen.

- Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteelloppers in clubkledij.

- Elke deelname wordt beloond met € 1.

- Kasteelloppers 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 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 'Kasteelloppers' als ploegnaam.

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

- Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2016:

Gelopen wedstrijden:

zondag 13 maart Averbode	Flitsrun	6
maandag 28 maart Olmen	Paasjogging	10
zaterdag 2 april Zandhoven	Kastelenloop	11
vrijdag 15 april Geel	Kom Loop Tegen Kanker	11
zondag 24 april Beerse	LGB-loop (*)	6
zondag 24 april Herentals	Run in Thals (**)	10
zondag 1 mei Wortel	AVN Ochtendjogging (*)	8
zaterdag 7 mei Herentals	La Chouffe natuurloop	19
vrijdag 20 mei Hallaar	Averegtenjogging	6
zondag 22 mei Oostmalle	Parel der Kempen (*) (**)	2
zondag 22 mei Grobbendonk	Military Barracks Run	5
zaterdag 11 juni Lille	Krawatenjogging (*) (**)	16
zondag 19 juni Tielen	Herentals – Tielen	12
vrijdag 24 juni Vorselaar	Kardinaalsjogging	32
zondag 26 juni Rijkevorsel	Rijkevorsel loopt (*)	4
zondag 26 juni St.Jozef Olen	Natuurloop/Trail Run	7
vrijdag 15 juli Wiekevorst	10 km van Wiekevorst	10
vrijdag 29 juli Herentals	Herentals loopt (**)	23
zaterdag 6 augustus Gierle	Estaf. 1/2 Mar. Gielsbos (*)	15
vrijdag 12 augustus Herselt	Limbergjogging	6
vrijdag 19 augustus Lichtaart	Hollewegjogging	11
vrijdag 26 augustus Wortel	Landlopersjogging (*)	12
zondag 4 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker	15
zondag 18 september Herenthout	Bosloop (**)	6
zaterdag 29 oktober Westerlo	Cross der Jongeren	6
zaterdag 5 november Mol	Zilvermeerloop	11
zondag 6 november Gierle	Bos- en Natuurloop (*)	14

Aantal deelgenomen Kasteelloppers:

Komende wedstrijden:

zaterdag 17 december Kampenhout	Aflossingsmarathon
woensdag 28 december Vorselaar	Kersttoertocht (*) (**)
Zondag 8 januari Antwerpen	Nieuwjaarsrun
zaterdag 28 januari 2017 Rijkevorsel	ACR Veldloop
zondag 12 februari 2017 Lichtaart	Valentijnjogging

Nieuw toegevoegd sinds het vorige ledenblad

Tussenstand loopcriterium 2016.

2016 loopt op zijn einde en dus ook onze loopkalender. 27 van de 32 organisaties zijn achter de rug.

De laatste 5 organisaties:

zaterdag 17 december	Aflossingsmarathon Kampenhout
woensdag 28 december	Looptoertocht Vorselaar (eigen organisatie)
Zaterdag 8 januari 2017	Nieuwjaarsrun Antwerpen
zaterdag 28 januari 2017	ACR veldloop Rijkevorsel
zondag 12 februari 2017	Valentijnjogging Lichtaart

25 leden tellen reeds 3 deelnames of meer. Samen zorgen zij al voor 234 deelnames.

Proficiat! Bedankt om onze clubkleuren uit te dragen! Wie op het einde minstens 5 deelnames in clubkledij telt, krijgt 1 euro per deelname uitbetaald.

23 deelnames: Marc Van Loock

19: Chris Van Loock

17: Monik Van Loock, Herman De Sobrie

16: Nele Jacobs

15: Stijn Jacobs

14: Josée Bertels

13: Rose-Marie Verlinden

12: Jef Van Rooy

10: Louis Hufkens, Guy Vancampenhout, Marc Van Tendeloo, Robin Leysen

7: René Jacobs

6: Herman Lievens

5: Joris Vloemans

4: Anne Jacobs, Martine Mols, Erwin Coopmans

3: Kaatje Van Echelpoel, Roel Jacobs, Tom Van Gestel, Dirk Covent, Rudy De Pauw, Jos Bouly

Lidmaatschap 2017.

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

We ontvangen het lidgeld 2017 graag tussen 1 januari en 28 februari 2017.

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 2017 bedraagt **€15**. 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.

Ledenfeest 2017.

Naar jaarlijkse gewoonte hebben we in januari het heel gezellige en sfeervolle ledenfeest, waar ook de partner welkom is. In 2017 zal dat doorgaan op zaterdag 28 januari in Zaal Den Engel. Om 19u30 starten we met een aperitief, en aansluitend zal er weer een overheerlijke menu zijn om van te smullen.

Na het eten gooien we de benen weer helemaal los op muziek gespeeld door DJ Dries Jacobs.

Prijs: €20 per persoon, all-in. Inschrijven kan door het bedrag over te schrijven op **BE72 9791 7173 9616** met vermelding van naam, aantal personen en eventueel het aantal vegetariërs.

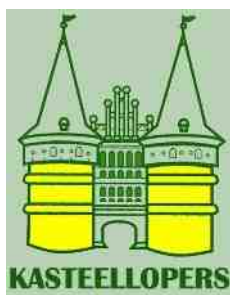


Kersttoertocht 2016 + Kerstboomverbranding 2017: helperslijst

Hieronder staan alle helpers voor onze Kersttoertocht op 28 december 2016 en de kerstboomverbranding op 13 januari 2017.

De vraagtekens zijn plaatsen die nog bevestigd moeten worden, maar zijn normaal ook reeds ingevuld.

- 12^{de} Kersttoertocht
Parcoursbouw + toezicht tijdens toertocht: Herman De Sobrie + Marc Van Tendeloo + Herman Celis + Monik Van Loock + Louis Hufkens
Signalisatie hangen (7u) en verwijderen (13u) + openen en afsluiten kleedkamers (16u) + bussen water meebrengen : René J. (sleutel afhalen Sporthal = dinsdag)
Inschrijvingen van 8 - 10u: Herman Lievens / Nicole Pluym // Monik V. Loock (Noordloper)
" " 10 -12u: Urbain Lenaerts / Steven Wuyts // Sarah Van den Broeck (Noordloper)
Toog van 8 - 12 u: ? + ? (Namen nog te bevestigen)
" " 12 - 16 u: Stijn Jacobs (vanaf 11u) + René Jacobs
Bediening van 8 -11 u: Guy Van Campenhout
" " 10 - 13u: Karel Mannaerts – ? (Naam nog te bevestigen) – Roger Van den Bempt
" " 12 - 16 u: Joris Vloemans – An Coopmans
Keuken van 8 - 12 u: ? (Naam nog te bevestigen) + Josée Bertels + Martine Mols (tot 11u)
" " 12 - 16 u: Josée Bertels + ? (Naam nog te bevestigen) + Jacqueline Vermeulen + Renilde
Bevoorrading van 8u30 - 10u30: Kaatje Van Echelpoel + Nele Jacobs
" " 10u30 - 13u30: Robin Leysen + Marcel Leysen (+ alles terug meebrengen)
Afbraak parcours: 5 -10 km: Herman De Sobrie // 15 km > ? (Namen nog te bevestigen)
Opruimen Buurthuis vanaf 16u: Marcel Leysen + Josée Bertels + Monik Van Loock + Chris Van Loock + Louis Hufkens + Robin + Nele
Allerlei:
> Afhalen sleutel Buurthuis + vastleggen nieuwe datum woensdag 27/12/17: René J. (gemeentehuis)
> Afhalen drank brouwer Willems: Urbain L. + Louis H. (halen dit af op 27/12)
> Afhalen glühwein + jenever + wafels: Nele + Robin // spek (350 dikke sneden): Chris V.L.
> Afhalen bruin brood en vlaaien: Louis H.(resp. 18/3 > Grob.) // soep maken: Chris Van Loock
> Wegbrengen materiaal bevoorrading (vuur/kookpotten/pollepels/tassen en bekers/handdoeken/water + drank/wafels): Urbain L.
> Witte en rode wijn: nog van gezellig samenzijn te bevestigen door Chris Van Loock?.
> Wisselgeld: Linda V.O.
> Afhalen materiaal Noordloper: Nele Jacobs
> Drankjetons + prijslijsten voorzien: Robin L.
> Soepkommen: Stijn J. // beachflag + handdoeken: Nele J.
- Kerstboomverbranding
Plaatsen tent, tafels, banken en toog (vanaf 13u): René Jacobs + Herman De Sobrie + Louis Hufkens + ? (Namen nog te bevestigen)
Aanbrengen kookgerei: René J. // wisselgeld: Urbain L
Soep maken: Chris V.L. // gloeitripel: René J. // trappistenkaas + wimpel: Louis H.
Bier: René + Louis
Toog: 19 - 21u30: Herman Lievens + Nicole Pluym + ? (Naam nog te bevestigen)
21u30 - 23u30: Louis Hufkens + ? (Namen nog te bevestigen)
Stoker: Jan Coenen // soepkommen: Stijn J. // handdoeken: Nele J.
Afbraak om 23.30u: Herman De Sobrie + alle helpende handen die nog aanwezig zijn (dat zijn er altijd nog voldoende)



Woensdag 28 december 2016 12^e Kersttoertocht

Buurthuis (vlakbij Sportcentrum)
Oostakker 16, Vorselaar

Keuze uit 5-10-15 km met vrij vertrek tussen 8.30u en 12.00u
Deelnamedprijs = €5, 1 consumptie bij aankomst inbegrepen.
Bewegwijzerd parcours over grotendeels natuurpaden.
Gratis versnapering en drank onderweg (enkel 10 & 15km).
Warme douches en ruime kleedkamers vlakbij start en aankomst.
Ook voor wandelaars en nordic walking.
Deelname aan **Criterium Noordloper & Volvo Midden-Kempen**.

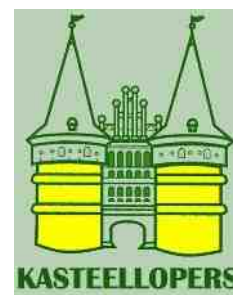
RICOH
imagine. change.

Noordloper



VOLVO
Midden-Kempen

Van Houdt
KEMPEN



Verslag Trailmarathon - Monumentenloop.

In 2007 en 2012 liep ik in onze eigen organisaties de marathon. Wanneer ik verneem dat er ook dit jaar een marathon zal georganiseerd worden, begint het te kriebelen. Zal het me lukken een 3^{de} te lopen? De laatste 3 jaar heb ik enkel korte afstanden gelopen, met uitzondering van 1 halve marathon vorig jaar. Door mijn reuma-aandoening (spondylitis ankylosans, ook ziekte van Bechterew genoemd) loop ik de laatste jaren echter veel minder kilometers. Ik zal het aanpakken zoals de vorige keren: elke week proberen iets verder te lopen en dan kijken hoe ver ik geraak. Als ik er niet geraak, geen probleem.

Nog voor ik mijn eerste duurloop wil doen, krijg ik een lichte verrekking in mijn linker kuit. Die duurloop stel ik alvast uit. Enkele weken later doe ik een training van 20 km. De kuit voelt beter maar algemeen gaat het niet vlot. Ook de volgende trainingen gaan moeizaam, ik loop rustig en na afloop ben ik toch heel moe. Als 20 km al zo lastig is, ga ik dan wel 42 km kunnen lopen?

De 2^{de} week van juli ga ik met Herman Lievens, mijn vader en andere fanaten op fietsvakantie in de Ardèche. Dagelijks staat er een tocht van ongeveer 120 km op het programma. De eerste 2 dagen heb ik het lastig, na 90 km is het beste er af, de laatste 30 doe ik op karakter. De 3^{de} dag is een volledige regendag, de fietsen blijven op stal en de benen kunnen recupereren. Vanaf dag 4 gaat het elke dag beter. De voorlaatste dag rijden we 150 km en ik trap precies door de boter.

De laatste vrijdag van juli is er traditiegetrouw de 2 uur van Hertals. Mijn doel is om 22 à 23 km te lopen in 1,5 uur. Tom Van Gestel wil een uur lopen en we spreken af om samen te lopen. Zo vliegt het eerste uur voorbij. Omdat het vlot gaat, versnel ik een beetje. Elke ronde passeer ik Kris Van Reusel, iemand waarmee ik vroeger nog getraind heb bij AC Herentals. Kris lijdt sinds 2009 aan ALS en zit in een rolstoel maar ik zie dat hij me herkent. Ik beseft dat ik een gelukzak ben dat ik nog kan lopen. Ik geniet er op dit moment van en morgen kan het gedaan zijn, waarom zou ik nu stoppen. Dat ik andere lopers inhaal, maakt het nog leuker. De laatste 20 minuten krijg ik het moeilijker maar ik maak de 2 uur vol. Tot mijn grote tevredenheid heb ik meer dan 30 km gelopen, daarmee eindig ik op de 3^{de} plaats. Het volgende weekend is er in het Gielsbos de aflossingsmarathon. Ook daar loop ik vlot, samen met Erwin en Roel eindig ik op de 3^{de} plaats. Ik ga waarschijnlijk iets te hevig te keer want na afloop heb ik last van de kuit. De komende week ga ik het rustig aan doen.



De laatste weken van augustus doe ik 3 keer een duurloop van 28 km. De eerste 25 km gaan goed, maar de laatste 3 moet ik telkens op karakter doen. De Hollewegjogging in Lichtaart en de Landlopersjogging van Wortel loop ik als training. Tijdens die joggings heb ik gelukkig een veel beter gevoel dan op training.

De 1^{ste} zondag van september: Bosloop Kom tegen kanker aan de Floreal. Ik wil er minstens 30 km lopen. Samen met Herman Lievens loop ik eerst de ronde van 9 km. Tijdens de omloop van 15 km regent het stevig. Spoedig ben ik doornat. Mijn rug doet pijn, maar dat ben ik ondertussen gewend en het is nog te verdragen. Dus doe ik nogmaals de ronde van 9 km om tot een totaal van 33 km te komen. Daar ben ik tevreden mee.

De volgende zondag wil ik er 35 doen. Omdat ik benieuwd ben naar de omloop van de trail, wijst mijn vader per fiets de weg. Na de trail van 19 km, doen we nog het parcours van de Monumentenloop en met nog een extra lus kom ik aan de geplande afstand. Vanaf km 25 heb ik pijn in benen en rug. Maar het lukt. Ik beslis om me in te schrijven voor de marathon. 35 km kan ik lopen, die laatste 7 zullen op karakter nog wel lukken. Het parcours van de 19 km is lastig, maar zeker doenbaar. Al verneem ik dat de passage in het militair domein veel zwaarder is.

Het volgende weekend is er de aflossingsmarathon in Roelofarendsveen. Twee jaar geleden was het er heel leuk en ik ben blij op de valreep nog te mogen meedoen. Graag wil ik daar een lange duurloop voor opofferen. Zonder helemaal voluit te gaan, loop ik mijn rondjes aan een mooi tempo. Omdat ook mijn ploeggenoten Tom Van Gestel, Erwin Coopmans en zeker Johan Wils sterk presteren, behalen we de overwinning. In de daaropvolgende week fietsen Louis, Herman De Sobrie en voorrijder Swa Vloemans de trailmarathon uitgezonderd de lus van 15 km in het militair domein. Door die 27 km mee te lopen, kan ik op een leuke manier nog een voorlaatste duurloop afwerken.



Daarna volgt nog een duurloop van 35 km. Ik voel me er klaar voor. De 2 weken voor de marathon loop ik veel minder en is rusten belangrijk. Wel blijf ik dagelijks naar mijn school in Deurne fietsen, zo'n 50 km in totaal. De woensdag voor de marathon plant Louis een training in het militair domein. Door mee te lopen kan ik met mijn eigen ogen de zwaarte van de omloop daar ontdekken. Ja, het is er heel pittig, maar dat maakt het leuk. Voor zondag voorspellen ze fris weer en regen, daar ben ik minder blij mee.



Gelukkig wordt het weerbericht de komende dagen bijgesteld en blijft het op zondag droog. Mijn broer Brecht zal me per fiets begeleiden. Daardoor kan ik drinken zo vaak als ik wil en hoef ik geen drankgordel mee te nemen. Leo Smets staat ook aan de start. Hij is een ervaren trail- en marathonloper en ik schat dat ons loopniveau gelijkwaardig is. Leo start vrij snel maar ik volg hem in de hoop lang samen te kunnen blijven. Na enkele km is het tempo iets gedaald en ben ik goed in het ritme gekomen. We lossen elkaar vlot af. Aan het Bloso-centrum valt Leo over een boomwortel maar gelukkig zonder erg. Zonder problemen bereiken we de splitsing aan de brug over de Nete en lopen we het militair domein binnen. Even verder laat Leo een gaatje. Ik hou een klein beetje in zodat we nog een tijd kunnen samenlopen. Omdat het voortdurend op en af gaat, kan je geen gelijkmatig tempo aanhouden en tussen km 18 en 19 haakt Leo op-

nieuw af. Ik heb begeleiding per fiets en loop dan toch maar mijn eigen tempo. Enkele honderden meters verder, voel ik opeens even een kramp in mijn kuit. Hoe kan dat nu, ik heb voldoende gedronken en voel me nog heel fris. Even later opnieuw, dit kan toch niet. Ik loop wat trager en drink nog wat Isostar. Regelmatig krijg ik een kramp te verwerken, ook in mijn andere kuit en zelfs in de liesstreek. Ik loop heel graag op een golvend terrein maar waarschijnlijk is dit de oorzaak van de krampen. Dit komt niet goed want ik ben nog niet halfweg. Mijn broer is kinesist en ik vraag of hij iets weet dat kan helpen. Vertragen en al lopende proberen de kuit te rekken. Oef, het gaat terug wat beter, al is een oneffenheid soms al voldoende om terug in kramp te schieten. We bevinden ons ergens in het midden van het domein, sowieso moet ik terug uit het kamp geraken. Tot mijn verbazing word ik niet gepasseerd door Leo maar door een andere loper die heel vlot lijkt te lopen. Gelukkig is het 2^{de} gedeelte van de lus wat vlakker. Toch ben ik heel blij het domein uit te lopen. De supporters geven me terug wat moed. Ik geef niet op en loop tot het echt niet meer gaat. Aan de bevoorrading eet ik enkele stukjes banaan en dit lijkt positief te werken. Al blijf ik heel houderig lopen omdat ik bij elke pas mijn voet voorzichtig moet neerzetten. Na 35 km passeer ik het sportcentrum in 2u27. Hoewel ik nooit naar de tijd heb gekeken ben ik positief verrast dat een eindtijd van 3 u er nog in zit. Leo volgt me al 15 km lang op 150 m. De frisheid is weg, maar de krampen niet meegerekend, voel ik me nog goed. Vanaf km 37 gaat het opeens van kwaad naar erger. Ik krijg krampen 'tot achter mijn oren' en mijn tempo stuikt ineen. Leo passeert me en loopt heel snel van me weg. Aan het kasteel (km 40) komt Erwin Coopmans me aanmoedigen. De laatste 2 km probeer ik terug wat te versnellen. Dit heeft een averechts effect. Nog meer krampen en nog trager. Na 3u02 bereik ik de aankomst. 20 km heb ik genoten, 22 km heb ik afgezien, maar opgeven was voor mij nooit een optie.



Graag wil ik alle sponsors, helpers, supporters en uiteraard mijn broer bedanken!!!

Stijn Jacobs

<p>WOK@HOME</p>  <p>wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>	<p>Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,...</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60%; margin: 0 auto; padding: 10px;"> <p>Wok zarzuela paëlla brunch barbecue pasta-gerechten mixed grill ...</p> </div> <p>Rudi Bleys - 014 50 11 03 Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar</p>	<p>WOK@HOME</p>  <p>wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>
--	--	--

Op zoek naar Kaatje Van Echelpoel.

Kaatje kreeg de voorbije jaren enkel malen af te rekenen met blessures. Gelukkig kon ze steeds vrij vlug terug beginnen lopen. Dat ze snel is, blijkt uit de uitslagen. In de jogging over 7 km in het Gielsbos werd ze winnares, tijdens haar eerste halve marathon (in Geel) en onze trail over 19 km eindigde ze telkens als 2^{de} vrouw.

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

Ik ben geboren op 11 maart 1992 en woon op het Sassenhout in Vorseelaar. Als beroep ben ik medewerker bij Nike te Herentals.



Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Ik ben behulpzaam en hou ervan mensen zich goed te laten voelen. Ook ben ik wel een sociaal iemand, ik doe graag een klapke hier of daar.

Soms kan ik wel koppig zijn, of sterk emotioneel reageren, ook op dingen die niet nauw bij mezelf staan.

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Varkenshaasje met steakfrietten. Groene thee op de weekavonden, gin-tonic op zaterdagavond 😊

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

Een grote reis maken en een gezellig huisje bouwen.

Welke andere hobby's heb je?

Toneelspelen bij de oud- KLJ.

Wie zijn je idolen?

Mensen die naast hun goede sportprestaties ook nog een gewone werkcarrière hebben.

Wie of wat haat je?

Onerlijke mensen.

Welke muziek hoor je het liefst?

Allerlei, liefst Studio Brussel-genre. En de (Nederlandse) klassiekers/schlagers!

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Mijn twee huisdieren Tess en Loe-wie (Mechelse herder en Maltezer) Pastelroos en marineblauw.

Van welke sport heb je een afkeer?

Skiën.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

De slimste mens, Flikken Maastricht.

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

Gerald Butler mag altijd!

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Mijn fototoestel en Roel Jacobs 😊

Waar ga je het liefst op vakantie?

Oostenrijk.

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

Meter worden van mijn petekindje Bodhi.

Wandelen naar de mooiste uitzichten in Oostenrijk & Noorwegen.

Wat zijn de grootste stomiteiten die je ooit begaan hebt?

Niet geleerd uit de fouten die ik ooit al maakte.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Een sportief, maar ook bourgon-disch iemand.

Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Op 14 jarige leeftijd, samen met mijn vader rond de dennenbomen op het Sassenhout.

Hoe vaak en hoeveel loop je?

3 keer per week, telkens tussen 8 – 12 km.

Wat is je favoriete loopafstand?

±10 km.

Heb je een looptip voor de andere leden?

Eens je een blessure voelt opkomen, niet laten aanslepen maar direct actie ondernemen of even rusten.

Maar daarnaast gewoon genieten tijdens het lopen, hoofd leegmaken en de geur van de natuur opsnuiven.

Kan je een loopanedote vertellen?

In mijn beginnende loopcarrière gaan lopen met onze Mechelse herder aan de leiband. Maar halfweg besloot zij daar anders over, en ging zij met mij lopen. Met als gevolg: samen in een gracht beland die vol water stond.

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

De monumentenloop in Vorselaar, natuurlijk!



Wat vind je van ons ledenblad?

Ik kijk elke keer uit wanneer er een nieuwe editie aankomt. Foto's kijken, resultaten van de andere leden bewonderen en datums uitpikken voor de joggings die ik wil meedoen.

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

Niets op aan te merken.

Wil je nog iets kwijt?

3 jaar geleden ben ik lid geworden van de Kasteellopers, en ik heb mezelf het nog geen moment beklaagt. Lieve mensen, leuke activiteiten, het ledenfeest dat elk jaar tiptop in orde is ... Kortom een plezierige club!

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
beton
kort en snel
voetbal
spannende broek
muts
douche
bier



**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

Verlag One en Only Marathon Roelofarendsveen.

Hoe een "Wild Card" deelname een succesverhaal werd !

Zaterdag 17 september. Om 8u30 worden wij op sportcentrum 't Diepvenneke in Vosselaar verwacht, bij onze vrienden "Afstandslopers". De busreis naar Roelofarendsveen verloopt in een prima sfeer, we krijgen zelfs een kofiekoek en drankje aangeboden.



Na het openstellen van de inschrijvingen voor deze estafettemarathon midden maart, waren deze binnen de 24u volzet. Door de afzegging van een team een week vooraf en het snelle ingrijpen van Stijn werd onze estafetteploeg op de valreep opgevest. Omdat dit jaar de Olympische Spelen en Rio het thema is, treden ze aan als "Corredores do castelo", Kasteellopers in het Portugees. Hun komst werd zelfs op de website van de organisatie aangekondigd:

SNELLE VEENDERS OPGELET: BELGISCHE SNELTREIN IN AANTOCHT

Na de afzegging van een team op het laatste moment hebben wij onze Belgische vrienden van de Kasteellopers bereid gevonden om bij ons te komen lopen met een team. Hiermee hebben wij een gouden medaille kandidaat erbij gekregen. De snelste heren uit de Veen kunnen hun borst natmaken want dit team won in 2014 de eerste prijs bij de Once en Only Upon a Time in de Westend en verpletterden toen de concurrentie.

Ikzelf zal individueel de marathon lopen. Uitbundig worden wij weer begroet in het Veen dorp. Ik mag zelfs op de foto met de inrichter Joep, speaker Jan en Femke Heemskerck.



Mede door de verkleedpartijen van de Afstandslopers en onze bescheiden hoofdtooi zit de sfeer er meteen in. De traditionele foto voor de start van iedere deelnemer wordt gemaakt voor een metershoge foto van het 38m hoge beeld van "Christus de Verlosser" het icoon van warmhartigheid.

Dit Christusbeeld straalt zijn warmte af over heel het dorp, een dorp dat in deze kermisweek volledig uit de bol gaat, dit gaan wij voelen over heel de lijn. Net voor de start wordt de Olympische Vlam ontstoken door de Olympische Gouden medaille winnares Femke Heemskerck (4x100m vrije slag, 2008 Peking).



Er zijn 17 ronden af te leggen van 2482m . Klokslag 12uur gaat het startsein, van bij de éérste ronde zetten Tom, Erwin, Stijn en Johan Wils de beuk er in! Keer op keer word ik gedubbeld door hen en vele lopers van Vosselaar. Om eerlijk te zijn heb ik meer oog voor de feestende Veenders die mij telkens luid aanmoedigend de kilometers doen vergeten. Bij deze 8e deelname aan hun One en Only krijg ik weer voldoende Sportdrank (Heineken) Extra aangereikt op diverse plaatsen. Zelfs oliebollen met een "Hertog Jan" er bij!



Hoeveel kronkels het parcours wel heeft weet ik niet (heb ze niet geteld, maar het zijn er meer dan 30) maar toch worden hier telkens mooie tijden gelopen. Door de sfeer gedragen krijg je vleugels, vraag het maar aan onze "Corredores Do Castelo" lopers. Net als in 2014 wordt de tegenstand op een hoopje gelopen door de Belgen. Met de scherpe tijd van 2u33.48 (op een hindernissen parcours) gaat de Gouden medaille (Eheum Gouden trofee) mee naar Vosselaar. Sjans zijn wij nu met de bus zodat alle prijzen (gelukkig was het deze keer geen grote cactus !) vlot zijn thuis geraakt .



De Gouden trofee was een beeltenis van "Christus de Verlosser" in chocolade. Hoe ze keer op keer er iets fantastisch van maken verbaast mij telkens weer. Op naar de 3e Lustrum editie zou ik zeggen.

Louis Hufkens



Verslag Sponsor- en Medewerkersfeest.

20 Uur, ontvangst Sponsors, SP.A.Z.G., Kasteellopers en helpers van de "21e Monumentenloop" - "5e Monument- en Biermarathon Trail's" op 9 oktober 2016



Vele verhalen worden uitgewisseld, het wordt een Hartelijke babbel !!



21 Uur, tijd voor het officieel gedeelte onder het goedkeurend oog van Schepen Paul Laeremans en schepen Cobe Vercauteren. Voorzitter René Jacobs neemt het woord. René dankt allen en geeft een impressie van onze "Lustrum Editie" op 9 oktober. Een editie in een gans nieuw kleedje met een volledig hertekend parcours op een nieuwe locatie. Aansluitend wens ik ook in mijn naam iedereen te bedanken voor het geleverde werk het afgelopen jaar. Ieders inzet en invulling gezien als een wagonnetje werd schakel per schakel aangepikt en maakte een flinke trein die op de rails werd gezet bij de jaarwisseling 2015/2016 met als eindstation 9 oktober 2016. De vrijwilligers, clubleden en sympathisanten, het Kasteellopers bestuur, de mensen van de pers, sponsors en "Last But Not Least" de Traillopers. Iedereen was nodig om te komen tot wat het is geworden, een geslaagd evenement durf ik wel te zeggen (op enkele groei pijntjes na, deze worden leerrijk meegenomen).



En zo werd er gewerkt voor AZG, voor de "Vrijwilligers van Artsen Zonder Grenzen". William Willems, bestuurslid Sporters voor AZG, wenst toch nog even in de verf te zetten welk mensen met een HART de Kasteellopers Vorselaar wel zijn. Een 5e keer een marathon organiseren voor het goede doel verdient een "Dikke Dank U Wel"!!!!!!!



Dus was het helpen/sporten/werken geblazen in 2016. Samen gevat "Lopen voor de Medemens" hebben de Kasteellopers het afgelopen jaar dus zeker gedaan! De inzet van de Kasteellopers en de traillopers geven het ronde bedrag van 3000€. Deze mooie financiële hulp voor de "Vrijwilligers van AZG", mensen met een hart die andere helpen met inzet van hun eigen leven, geeft toch een extra voldoening mag ik hopen. Voor mij alvast wel! Zelf persoonlijk gesteund door vrienden en kennissen kon ik niet anders dan lopen tot het gaatje, tot mijn "222e Marathon" voor AZG. De schone som van 2090€ is de verdienste van vele. "Hartelijk Dank" daarvoor. Weet dat deze schenkingen integraal naar de "Vrijwilligers op het terrein" van Artsen Zonder Grenzen gaat. Voor deze mensen deden wij het! William Willems, penningmeester en verantwoordelijke events, neemt de cheques in ontvangst in naam van AZG.



Louis Hufkens loopt 222ste marathon Rennen voor Artsen zonder Grenzen

Vorselaar: Grobbendonk

Louis Hufkens uit Grobbendonk loopt zondag in Vorselaar zijn 222ste marathon. "Met mijn 66 jaar ben ik blij dat ik dat nog kan doen", verklaart Louis.

• "Ik ben pas in 1995 beginnen te lopen, maar nu 21 jaar later is het doel nog altijd hetzelfde", steekt Louis Hufkens van wal. "Door te lopen wil ik anderen een helpende hand reiken. Daarom sloot ik mij aan bij de Spor-

ters voor Artsen zonder Grenzen. Af en toe, als ik weer een marathon ga lopen, zoek ik sponsors. Het geld dat ik bij elkaar breng, gaat dan naar deze organisatie."

Van de 221 marathons die Louis nu al in de benen heeft, liep hij er 132 in het buitenland. "De eerste blijft nog altijd de meest beklijvende, gelopen op Hawaï. Het was daar dat ik mijn T-shirt ruilde voor een Japanse hachimaki (hoofddoek met rode bol, red.). Dat stuk stof is altijd mijn talisman geweest. En geloof het of niet, maar ik ben ervan over-



Louis Hufkens tijdens zijn training in Grobbendonk. -FOTO MARC PEETERS

tuigd dat de hoofddoek me vaak door moeilijke momenten heen heeft geholpen."

Samen met de Kasteellopers van Vorselaar organiseert

Hufkens de Monumenten- en Biermarathon in Vorselaar. Het evenement is zondag toe aan zijn vijfde editie. "In Frankrijk is er een marathon waar er ook wijn

op de bevoorradingsstafeltjes staat. Wij wilden met onze Vlaamse biercultuur in het achterhoofd hetzelfde doen. Dit jaar staat er in Vorselaar niet alleen trappist van Westmalle op de tafeltjes, maar ook het nieuwe lokale bier 2290."

Ook nieuw is dat de marathon en de kortere loopwedstrijden omgevormd zijn tot een trail run. "Dat wil zeggen dat het parcours voor het overgrote deel over onverharde paden gaat. We lopen door natuurgebieden in Vorselaar, maar ook door het militair domein in Grobbendonk. Onze marathon is dus niet meteen een proef om een goede tijd neer te zetten op de 42 km, maar meer een gemoedelijke sportieve uitdaging, tenzij je in de top drie kan eindigen natuurlijk."

MARC PEETERS

Vijfde 'Monument- en BierMarathon' in Vorselaar

Op zondag 9 oktober wordt in Vorselaar de eenentwintigste 'Monumentenloop' en de vijfde editie van de "Monument- en Biermarathon" en nieuwe trails gelopen...

Nergens elders vind je een TRAIL Run waar op iedere bevoorradingsstafel ook bier kan worden gedegust! Het te degusteren gerstenat is een Trappist van Westmalle en het Vorselaarse Dorpsbier "2290". De organisatie ligt in handen van de Vorselaarse Kasteellopers, en kasteelloper Louis Hufkens loopt er zijn 222ste marathon ten voordele van 'Artsen zonder Grenzen'. Van het inschrijvingsgeld voor de trails wordt 5 euro integraal aan Artsen zonder Grenzen geschonken. Alles heeft plaats aan de voetbal-kantine van OG Vorselaar, Rie-menstraat 89E in Vorselaar. Om 10.30 uur starten de kinderlopen, om 11 uur de trails (nieuw) over 19, 28, en 42,195 kilometer... en om 11.15 uur de joggings over 5 en 10 kilometer. Meer info vind je op www.kasteellopers.be



Twee cheques voor 'Artsen zonder Grenzen'

De onlangs georganiseerde monumentenloop, de monument- en Biermarathon, de kinderlopen, joggings en trails in Vorselaar brachten een aardige duit op voor (Sporters voor) Artsen zonder Grenzen. De organiserende Kasteellopers en Louis Hufkens mochten twee cheques overhandigen aan vertegenwoordigers van het goede doel. Beide cheques samen waren goed voor 5090 euro... Mooi zo! (Foto De Postiljon - pk)

Lopen voor het goede doel



VORSELAAR • Nu zondag vindt de 21ste Monumentenloop en de 5de Monument- en Biermarathon plaats in Vorselaar. De joggings en trails, met start aan de kantine van OG Vorselaar, leiden door de mooiste plekjes van Vorselaar, Grobbendonk en Herentals. Bovendien proef je onderweg van lekkere bieren, zoals het nieuwe Vorselaarse dorpsbier 2290. Er wordt gelopen t.v.v. Artsen Zonder Grenzen. Louis Hufkens (foto) loopt zondag zijn 222ste marathon voor het goede doel. Je kunt hem sponsoren via het rek. nr. IBAN BE45 1420 5130 0089, met vermelding '222e Marathon Louis'. Je hele storting gaat rechtstreeks en integraal naar Artsen Zonder Grenzen. (bala/foto bala)

• Info en voorinschrijvingen: www.kasteellopers.be

Sportieve steun voor AZG

VORSELAAR • In Buurthuis Oostakker in Vorselaar overhandigden de Kasteelopers en de verstokte marathonloper Louis Hufkens twee gespijsde cheques aan Artsen zonder Grenzen. Het ging om de opbrengst van de voorbije Monumenten- en Biermarathon en -Trails én de persoonlijke sponsoring van Louis, die zijn 222ste marathon liep voor AZG. In totaal werd liefst 5.090 euro verzameld.

"Ik heb tijdens mijn marathon speciaal gedacht aan de mensen van AZG die tijdens de aanslagen van 22 maart in Brussel hielpen en gewond raakten", aldus een emotionele Louis. De Kasteelopers trakteerden alle medewerkers en sponsors op een gezellige samenkomst met een hapje en een drankje. (bala/foto bala)



De Kasteelopers deelden cheques uit aan AZG.

ATLETIEK

Verluyten wint Zilvermeerloop
Naast de Crosscup, organiseerde Vabco Mol op zaterdag de Zilvermeerloop. Kevin Verluyten won de 10 km in 33'22. Marathonloper Gino Steenmans, die onlangs de overstap maakte van AC Lyra naar ARAC, werd tweede in 34'07 en Dieter Verschuere (34'39) werd derde. Beste vrouw was Veronique Coene. In de 5 km stonden Gelenaar Kristof Van Rooy (15'48) en marathonloper Els Rens (17'12) uit Houtvenne op het hoogste podiumtrapje. (basp)

Loopfeest met 222^{ste} marathon van Louis Hufkens

Louis Hufkens (66), lid van de Vorselaarse Kasteelopers en van 'Sporters voor Artsen zonder Grenzen', loopt nu zondag 9 oktober zijn 222ste marathon voor het goede doel. Het wordt zondag een groots loopfeest vanuit de kantine van voetbalclub OG Vorselaar aan de Riemenstraat 89E in Vorselaar. Je kunt er terecht voor joggings over 5 en 10 kilometer, voor kinderlopen over enkele honderden meters, voor de 21ste 'Monumentenloop' en de vijfde 'Monument- en Biermarathon'... Maar er is voor de liefhebbers ook een belangrijke nieuwigheid:

Trails

De monument- en Biermarathon wordt dit jaar uitgebreid met trails over onverharde wegen, door de Netevallei, langs oude Nete-armen en over de Kempense heuvelrug. De traillopers kunnen onderweg proeven van Trappist Westmalle, van het nieuwe Vorselaarse dorpsbier '2290' en van de mooie omgeving en de Vorselaarse monumenten. De kinderlopen (100, 200, 400 en 1000 meter) starten om 10.30 uur, de trails (19 en 28 km en marathon) om 11 uur en de joggings (5 en 10 km) om 11.15 uur.

Louis Hufkens hoopt dat mensen zijn 222ste marathon willen steunen ten voordele van Artsen zonder Grenzen, door storting van een bedrag (vanaf 40 euro fiscaal attest) op IBAN BE45 1420 5130 0089 met vermelding '222ste marathon Louis'. Info: www.kasteelopers.be - (dk)



FOTO MARC PEETERS

Lopen voor het goede doel

Vorselaar, Grobbendonk. De Kasteelopers uit Vorselaar overhandigen 3.000 euro aan Artsen zonder Grenzen, de opbrengst van de Monumentenmarathon vorige maand. Marathonman Louis Hufkens bracht in zijn eentje nog eens 2.090 euro bij elkaar. (mph)



FOTO MARC PEETERS

Marathon in de najaarszon

Vorselaar. Het was drummen gisterochtend aan de start van de monumenten- en Biermarathon op het sportcentrum van Vorselaar. Het was vooral een erg bijzonder moment voor Louis Hufkens (66) die voor eigen volk zijn 222ste 42 kilometer heeft gelopen. (mph)



www.fast4ward.be

Nele wint in Herenthout

Ook gisteren werd in Herenthout de jaarlijkse **Bosloop** georganiseerd. Het parcours is uitgetekend door de bossen in de buurt van sportcomplex 't Kapelleke. Voor enkele fast4ward atleten werd het een leuke **indeseizoenwedstrijd**. De broers **Stef** en **Bjorn Van Gool** kozen voor de kortere afstand: de 4,3 km. Ze bleven in elkaars buurt. Scholier **Stef** won het prestige sprintje en finishte **22ste** in 17'48". Cadet **Bjorn** kwam een handvol seconden later als **24ste** over de meet.

De langste afstand bedroeg 10,5 km. Daarvoor moesten de deelnemers vijf rondjes over kronkelende bospaden lopen. Jonge master **Jelle Van De Gender** liep iets sneller dan 4' per kilometer en finishte zo in 41'31". Dat leverde hem de **14de** plaats op. **Nele Jacobs** liep gisteren de koers samen met haar partner **Robin Leysen** en dat ging vlot. Voor het eerst sinds ze zeven maanden geleden mama werd kon **Nele** nog eens een **overwinning** pakken. Ze liep na 50'48" als eerste dame over de aankomst.

Op zoek naar Lien Coenen.

Lien legde zich de voorbije jaren toe op de lange afstanden. En met succes. In 2015 liep ze de marathons van Barcelona en de Médoc. In 2016 deze van Rotterdam en Vorselaar. Bij onze eigen organisatie eindigde ze op een knappe 3^{de} plaats bij de dames jonger dan 40. Voor volgend jaar staat de marathon van Antwerpen op de planning.

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

Ik ben advocate, 30 jaar oud, geboren en getogen in Vorselaar, dochter van Kasteelopers Linda Van Oeckel en Jan Coenen. Ik woon in de Lepelstraat 43 in Vorselaar.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Mijn sterkste eigenschappen zijn denk ik dat ik een doorzetter ben en veel over heb voor andere mensen. Mijn zwakste eigenschap is een rare combinatie van betweterigheid en onzekerheid.

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Ik hou echt heel veel van eten en drinken, dus dat is meteen een heel moeilijke vraag.

Mijn lievelingsdrankje is een kruidige gin-tonic, maar ik drink ook heel graag een wijntje, een biertje (zoals een Duchesse de Bourgogne) of een lekkere koffie. Het lekkerste drankje dat ik ooit dronk, was een cocktail met absint, kokosmelk, munt, honing en limoen.

Mijn lievelingsgerecht is nog moeilijker. Pizza en pasta, alle mogelijke Oosterse gerechten (Indisch, Vietnamees, Thais, Chinees, Japans,...), een lekker kaas- of garnalkroketje... Je kan me met bijna alles blij maken, als er maar geen mayonaise, cocktailsaus of ketchup aan te pas komt. Cocktailsaus verdient een bijzondere vermelding, omdat het een combinatie is van mayonaise en ketchup en omdat het de mensheid leert dat je niet alles kan oplossen door alcohol toe te voegen.

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

Minder werken en meer reizen, mijn huis afwerken, een klein vakantieverblijfje kopen aan zee en voor veel mensen (mezelf inbegrepen) cadeautjes kopen. Ik zou zeker ook een deel aan goede doelen schenken.

Welke andere hobby's heb je?

(Ballet)dansen, zwemmen, fietsen, tekenen, lezen, vergaderen, wandelen, muziek luisteren

Wie zijn je idolen?

Er zijn ontzettend veel schrijvers, topsporters en wereldverbeteraars naar wie ik opkijk, grote kunstenaars zoals Gustav Klimt, Claude Monet, David Bowie en Pina Bausch, dansers zoals Alain Honorez en Aki Saito, muzikanten zoals Lauryn Hill – ook al heeft die serieus wat van haar pluimen verloren – , Alex Turner, Sufjan Stevens en Jef Neve, ontwerpers zoals Coco Chanel, wondermensen zoals mijn ouders, mijn broer en zus, mijn tante Rita en mijn lief,... en Bart Wellens natuurlijk (ah ja)!

Wie of wat haat je?

Ik wilde Ben Crabbé schrijven, maar ik haat niemand. Ik vind het wel onbegrijpelijk wanneer mensen elkaar kwetsen. Dat haat ik hartsgrondig.

Welke muziek hoor je het liefst?

Oeioeioei.. Weer zo moeilijk zeg. Er zijn zoveel mooie dingen. Ik luister graag naar wat alternatievere rockmuziek, indie en singer-songwriters, maar ook naar de betere r&b, mooie popdeuntjes, jazz, klassieke muziek, folk... In mijn top 100 staan bovenaan liedjes van The Smiths, Jeff Buckley, David Bowie, The Jayhawks, Ella Fitzgerald & Louis Armstrong, Zita Swoon, St Germain, Buena Vista Social Club, Sade, My morning jacket, Patti Smith, Sufjan Stevens, Fleet Foxes...

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Petroleumblauw en bordeaux. Maar vraag me dat op een andere dag, en ik zeg iets anders. Een bultrugwalvis. Elke dag.

Van welke sport heb je een afkeer?

Van geen enkele sport, al vind ik boksen wel heel raar.

Als vissen telt als sport, dan ben ik daar tegen.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Ik kijk heel weinig tv. Het nieuws, de Ideale Wereld, Game of Thrones, Callboys, de Slimste Mens.

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

Met mijn lief, mijn vrienden en vriendinnen en mijn familie, of gewoon met hen allemaal samen. Maar als dat niet kan, wil ik wel genoeg nemen met een etentje met Mark Oliver Everett en een dansfeestje met Usher of Ish Ait Hamou.



Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Mijn lief, muziek en wat proviand. En mijn gsm toch maar, want ik zou heimwee krijgen.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Mmmmmmm... Oostenrijk is altijd goed. Of ergens waar ik nog nooit was.

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

De dagen waarop Marah en Emma, de kindjes van mijn zus, geboren werden.

Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Moeilijk om te zeggen... er zijn er natuurlijk wel een paar. In ieder geval hadden de meeste ervan vermeden kunnen worden door eens diep adem te halen en/of te luisteren naar mijn ouders. Je moet wel af en toe iets stom doen om slimmer te worden, denk ik dan maar.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Vrolijk, plichtsbewust, leergierig, gevoelig, babbelziek, rusteloos

Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Mijn tweelingzus en ik zijn op jonge leeftijd beginnen lopen omdat ons moeke (Linda Van Oeckel) bij de Kasteellopers was en de loopmicrobe doorgaf. Mijn zus en ik en enkele vriendinnetjes liepen elke dinsdag- en donderdagavond mee – na the Simpsons - en konden dan meteen ook bijpraten en in bomen klimmen.

Hoe vaak en hoeveel loop je?

Twee keer per week, als het meezit soms eens drie keer. Meestal tijdens de week een korte tocht van een 7-tal kilometer en in het weekend wat langer, tussen 12 en 20 kilometer.

Wat is je favoriete loopafstand?

10 miles

Heb je een looptip voor de andere leden?

Ga op zoek naar goede kousen en schoenen!

Kan je een loopanedote vertellen?

Tijdens de marathon van de Médoc liep er een groepje van een tiental jonge gasten mee die allemaal gekleed waren in niets meer dan een string, een vlinderdasje en loop-schoenen. Ze liepen sneller dan ik, maar ze stopten bij elke bevoorradingspost ook langer, dus haalden we elkaar kilometers lang om de beurt weer in. Na ongeveer 32 kilometer had ik een serieuze dip en zei ik tegen één van hen dat ik het niet meer zag zitten. Daarop zeiden ze allemaal – in het Frans: “Allez, en we hebben speciaal om je te motiveren onze broek uitgetrokken!” Door het lachen had ik toen toch twee kilometer nergens nog last van.

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

De Monumentenloop natuurlijk. Ook de marathons van Rotterdam en de Médoc vond ik schitterend qua organisatie en sfeer.

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

Wat zijn je beste prestaties?

De marathon van Barcelona in 3u56' en de 10 miles van Antwerpen in 1u25' (exact een week na de marathon van Rotterdam).

Wat wil je nog bereiken?

Genieten van het leven met mijn lief, mijn vrienden en familie, mijn werk graag en steeds beter doen, veel sporten, veel leren, veel goed doen.

Wat vind je van ons ledenblad?

Ik heb het al een tijdje niet meer gelezen omdat ik het zelf niet ontvang. Dat is voor verbetering vatbaar ☺.

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

Ik vind het fantastisch hoe je met een beperkt aantal bestuursleden zoveel georganiseerd kan krijgen. Ik zou echt niet durven suggesties te doen.

Wil je nog iets kwijt?

Amai, dit interview was lastiger dan een marathon.

bergop
meewind
zand
lang en traag
wielrennen
spannende broek, maar niet té muts
ligbad
hangt af van de gelegenheid



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

Uitslagen.

vrijdag 12 augustus 2016: Limbergjogging te Herselt

5 km:

187. Nele Jacobs	26:53
220. Steven Wuyts	28:28
280. Rose-Marie Verlinden	32:54
286. Chris Van Look	33:57

10 km:

27. Stijn Jacobs	41:22
46. Steven Wuyts	43:41



vrijdag 19 augustus 2016: Hollewegjogging te Lichtaart

5 km:

23. Kaatje Van Echelpoel	22:12
40. Marc Van Tendeloo	24:26
96. Monik Van Look	28:27
103. Guy Vancampenhout	29:05
116. Herman De Sobrie	29:58
127. Martine Mols	31:32
142. Chris Van Look	33:53
145. Rose-Marie Verlinden	34:06

10 km:

12. Herman Lievens	41:58
--------------------	-------

15 km:

11. Stijn Jacobs	1:01:36
28. Jef Van Rooy	1:06:56



vrijdag 26 augustus 2016: Landlopersjogging te Wortel

2,94 km:

47. Chris Van Look	19:32
50. Marc Van Look	19:49

6,785 km:

7. Herman Lievens	27:42
15. Robin Leysen	31:19
39. Nele Jacobs	37:43
52. Martine Mols	41:51
53. Guy Vancampenhout	41:53
62. Rose-Marie Verlinden	49:03

16,165 km:

3. Stijn Jacobs	1:01:31
18. Jef Van Rooy	1:10:26
50. Monik Van Look	1:29:02
58. Herman De Sobrie	1:34:31



zondag 4 september 2016: Bosloop Kom op tegen kanker te Lichtaart

Nele Jacobs, Robin Leysen, Marc Van Look, Rose-Marie Verlinden, Chris Van Look, Stijn Jacobs, Herman Lievens, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Marc Van Tendeloo, Nicole Pluym, Josée Bertels, Marcel Leysen, Martine Mols, Guy Vancampenhout

zondag 18 september 2016: Bosloop te Herenthout

4 km:

39. Rene Jacobs	19:44
70. Chris Van Look	27:44
73. Marc Van Look	29:54

10 km:

12. Herman Lievens	41:00
41. Nele Jacobs (1 ^{ste} vrouw)	50:48
42. Robin Leysen	50:49



Uitslagen.

zaterdag 24 september 2016: Apolloniajogging te Geel-Stelen

4 km:

46. Marc Van Tendeloo 22:42

8 km:

21. Ludwig Van Gestel 35:52

48. Guy Vancampenhout 42:37

12 km:

4. Tom Van Gestel 45:25



woensdag 28 september 2016: leerkrachtenloop te Nijlen

dames 2,2 km:

13. Martine Mols 12:40

15. Josée Bertels 13:14

17. Rose-Marie Verlinden 13:26

24. Chris Van Loock 14:09

heren 4,5 km:

4. Herman Lievens 17:14

15. Dirk Covent 19:06

23. René Jacobs 20:42

28. Guy Vancampenhout 21:50

42. Marc Van Loock 28:15

zondag 2 oktober 2016: 1^{ste} fast4ward's 3 x 3 km aflossing te Herentals

3. ploeg met Tom Van Gestel 28:09

4. ploeg met Kristof Van Rooy 28:57

9. Kasteellopers Kaatje Van Echelpoel, Nele, Robin (3^{de} gemengde team) 35:00

12. Kasteellopers Marc Van Loock, Rose-Marie, Josée 51:08



zondag 9 oktober 2016: 21^{ste} Monumenteloop te Vorselaar

5 km:

3. Erwin Coopmans 18:50

5. Roel Jacobs 19:30

13. Guy Vancampenhout 24:12

53. Frans Mertens 35:16

10 km:

2. Maarten Van der Donck 37:33

33. Rudy De Pauw 48:54

74. Heidi Hoberger 1:00:50

75. Wim Loots 1:00:52

92. Rose-Marie Verlinden 1:09:28

19 km trail:

4. Kristof Van Rooy

24. Jos Bouly

27. Kaatje Van Echelpoel (2^{de} vrouw)

63. Tamara Taeymans

78. Gust Lievens

79. Christy Lievens

80. Penny Lievens

42,5 km trail:

3. Stijn Jacobs

23. Joris Vloemans

35. Wilfried Vinx

50. Steven Wuyts

69. Monik Van Loock

74. Lien Coenen

80. Sofie De Bie

86. Louis Hufkens

Uitslagen.

woensdag 19 oktober 2016: leerkrachtenloop te Lier

dames 3,7 km:

12. Martine Mols	21:48
15. Josée Bertels	22:32
16. Christy Lievens	22:43
21. Rose-Marie Verlinden	24:08
23. Chris Van Loock	25:26

heren 5,5 km:

5. Herman Lievens	22:03
11. Dirk Covent	24:02
18. René Jacobs	25:30
21. Rudy De Pauw	26:04
24. Herman De Sobrie	28:03
27. Louis Hufkens	28:37
31. Guy Vancampenhout	30:55
34. Gust Lievens	31:17
39. Marc Van Loock	36:35



zaterdag 29 oktober 2016: 59^{ste} Cross der Jongeren te Westerlo

vrije loop:

Marc Van Loock

10 km vrouwen:

7. Nele Jacobs	47:51
34. Josée Bertels	1:00:53
39. Rose-Marie Verlinden	1:08:06

10 km heren:

87. Rudy De Pauw	47:44
------------------	-------

20 km heren:

22. Jef Van Rooy	1:25:49
------------------	---------



zaterdag 5 november 2016: Zilvermeerloop te Mol

5 km:

1. Kristof Van Rooy	15:48
24. Stijn Jacobs	19:28
29. Jef Van Rooy	19:48
36. Robin Leysen	20:45
40. Dirk Covent	21:07
47. Nele Jacobs	22:07
104. Monik Van Loock	29:49
105. Herman De Sobrie	29:50
115. Marc Van Loock	31:41
119. Chris Van Loock	33:24

10 km:

126. Josée Bertels	59:28
--------------------	-------



zondag 6 november 2016: Bos- en natuurloop Gielsbos

Marc Van Loock, Rose-Marie Verlinden, Marc Van Tendeloo, Chris Van Loock, Anne Jacobs, Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Ludwig Van Gestel, Nele Jacobs, Tamara Taeymans, Robin Verboven, Josée Bertels, Louis Hufkens, Jef Van Rooy



Uitslagen.

vrijdag 11 november 2016: halve marathon kosh te Herentals

5 km:

68. Josée Bertels	34:00
76. Marc Van Look	35:19
77. Chris Van Look	35:20

10 km:

4. Ferre Geerts	37:44
11. Nele Jacobs (2 ^{de} vrouw)	42:58
30. Guy Vancampenhout	52:17

halve marathon:

9. Garry Op de Beeck	1:29:34
22. Dirk Vissers	1:37:25
40. Robin Verboven	1:49:32
41. Jos Bouly	1:49:52
53. Tamara Taeymans	2:01:24
62. Penny Lievens	2:20:22
63. Gust Lievens	2:23:10
64. Christy Lievens	2:23:10



woensdag 16 november 2016: leerkrachtenloop te Mechelen

dames 3,2 km:

1. Nele Jacobs	13:11
6. Penny Lievens	16:41
7. Christy Lievens	17:33
9. Josée Bertels	17:54
13. Rose-Marie Verlinden	19:37
15. Chris Van Look	20:20

heren 5,8 km:

4. Herman Lievens	22:30
16. René Jacobs	26:06
20. Rudy De Pauw	26:48
25. Gust Lievens	30:04
30. Louis Hufkens	31:41
39. Marc Van Look	37:09



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

Wedstrijdinfo NOVEMBER - DECEMBER 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

Balen	zondag 20 november 2016	afstand	startuur
naam:	Keiheuvel Bosloop	Kinderlopen	10u00
adres:	Zeventien Eskadrille Licht Vliegwezenlaan, 2490 Balen	3 km - 6 km - 9 km - 12 km	10u15
info:	0479/63 30 19 keiheuvelbosloop@gmail.com, www.duvellovers.be		
Lichtaart	zondag 20 november 2016	afstand	startuur
naam:	Hetric Trail & Floreal Run	Trail 15 km & 30 km	10u00
adres:	Floreal, Herentalsesteenweg 64, 2460 Lichtaart	3,5 km - 7 km	10u05
info:	0497/33 40 05 hmadoun.erik@gmail.com, www.hetric.be		
Lier	zaterdag 26 november 2016	afstand	startuur
naam:	Natuurloop	16,1 km	13u30
adres:	Aarschotssteenweg 3, 2500 Lier	5 km	13u35
info:	0486/72 07 84 gery.follens@aclyra.com, www.aclyra.com	10 km	13u45
Mol-Wezel	zaterdag 3 december 2016	afstand	startuur
naam:	Cross Blauwe Kei	6 km	15u30
adres:	Tennislaan 5, 2400 Mol-Wezel		
info:	014/81 03 30 info.kwtc@gmail.com, www.wezeltc.be		
Wuustwezel	zondag 4 december 2016	afstand	startuur
naam:	Pannenkoekenjogging	5 km - 10 km - 15 km	9u30-11u (vrije start)
adres:	Wijkhuis Sterbos, Molenheide 1, 2990 Wuustwezel		
info:	0031494/40 21 68, 03/669 87 44 marc.beyers60@gmail.com, www.omslagpunt.be		

Kampenhout	zaterdag 17 december 2016	afstand	startuur
naam:	(Aflossings)Marathon	42,195 km	10u00
adres:	Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout		
info:	0474/55 58 26 joggingenmarathon@kampenhout.be, www.kampenhout.be/sport		

Lier	zaterdag 17 december 2016	afstand	startuur
naam:	Natuurloop	16,1 km	13u30
adres:	Aarschotssteenweg 3, 2500 Lier	5 km	13u35
info:	0486/72 07 84 gery.follens@aclyra.com, www.natuurlopervanlier.be	10 km	13u45
Kampenhout	zondag 18 december 2016	afstand	startuur
naam:	Eindejaarsjogging	Kinderlopen	14u30
adres:	Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout	5,4 km- 10,8 km	15u00
info:	0474/55 58 26 joggingenmarathon@kampenhout.be, www.kampenhout.be/sport		

Wedstrijdinfo DECEMBER 2016 - JANUARI 2017.

Bergom	maandag 26 december 2016	afstand	startuur
naam:	Mid-winterjogging	8 km	18u30
adres:	Kerkplein, Hoge Dreef 1, 2230 Bergom	4 km	19u15
info:	0474/29 50 59 info@bergomfeest.be, www.bergomfeest.be		
Vorselaar	woensdag 28 december 2016	afstand	startuur
naam:	Kersttoertocht (*1 - 2017)	5 km - 10 km - 15 km	8u30-12u (vrije start)
adres:	Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar		
info:	014/51 66 13 dekasteellopers@gmail.com, www.kasteellopers.be		
Turnhout	vrijdag 30 december 2016	afstand	startuur
naam:	Hert&Run (*1 - 2017)	Kinderloop 1 km	?
adres:	Turnhout, meer info via website	Uurloop	19u30
info:	0471/97 76 57 atac@val.be, www.atac-atletiek.be		
Antwerpen	zondag 8 januari 2017	afstand	startuur
naam:	Nieuwjaarsrun	Kinderlopen	13u00
adres:	Linkeroever, 2050 Antwerpen	5 km	14u00
info:	0477/85 38 22 sanne.heyns@gmail.com, https://www.facebook.com/events/364592010540601/	10 km	15u00
Meerhout	zondag 15 januari 2017	afstand	startuur
naam:	KWB Berg Natuurloop	5 km - 7,5 km - 10 km	Info via website
adres:	Meerhout, meer info via website	15 km - 21,1 km	Info via website
info:	0470/18 24 17 guy.dockx@telenet.be, www.kwbmeerhoutberg.be		
Lier	zaterdag 21 januari 2017	afstand	startuur
naam:	Natuurloop	16,1 km	13u30
adres:	Aarschotsesteenweg 3, 2500 Lier	5 km	13u35
info:	0486/72 07 84 gery.follens@aclyra.com, www.aclyra.com	10 km	13u45
Rijkevorsel	zaterdag 28 januari 2017	afstand	startuur
naam:	ACR Veldloop (*1 - 2017)	Verschillende reeksen	info via website
adres:	Zuiderdijk 10F, 2310 Rijkevorsel		
info:	acrijkevorsel.weebly.com		



Tel: 014.51.21.40
Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

CARDIJN

ETEN & DRINKEN
FEESTEN
AFHAALSERVICE
VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK



Bart Broeckx

Markt 8

2290 Vorselaar

bart.broeckx@abggroep.be

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter
René Jacobs



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

Ondervoorzitter
Nele Jacobs



📍
☎
✉ dekasteellopers@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



Website

Herman Lievens

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

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Robin Leysen.

Medewerkers ledenblad
Stijn Jacobs

📍 Keizershofstraat 6
☎ 0486 386252
✉ stijnjacobs7@gmail.com

Robin Leysen

📍 Beukenlaan 44, Herentals
☎ 0477 943462
✉ robinleysen82@gmail.com

Herman De Sobrie

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

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.

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 2017 is gewijzigd en bedraagt €15.
Het bedrag kan overgemaakt worden op
BE72 9791 7173 9616 tot eind februari.

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.

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

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
www.pica-nina.be