



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



april - mei - juni 2017



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.

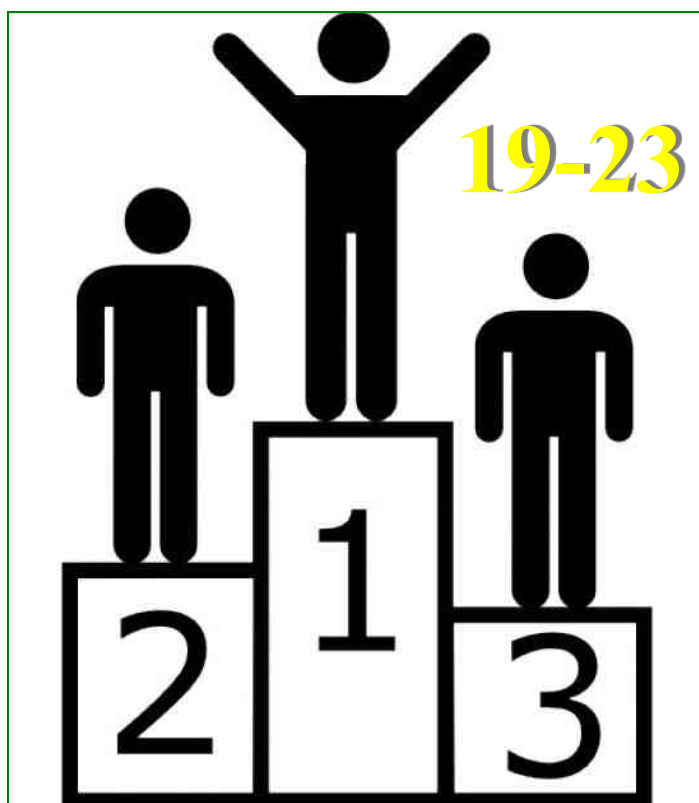
Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoor



ARGENTA

Voorwoord -----	4
Wist je dat? -----	4
Activiteitenkalender -----	5
Ledenlijst 2017 -----	6
Loopkalender en criterium 2017 -----	7
Tussenstand criterium 2017 -----	8
Ontbijtjogging -----	8
Verslag algemene vergadering -----	9
Verslag 2e algemene vergadering -----	10
Stockage materiaal -----	10



Lopen leert relativeren -----	11
Verslag Start2Run -----	12
Verslag Beer Lovers Marathon - Luik -----	13
Verslag Juracime -----	14
Monumentenloop + helpers gevraagd -----	15
Urban 900 Run-----	16
Op zoek naar Frans Mertens -----	18
Uitslagen -----	19
Wedstrijdinfo -----	24
Contactpersonen en nuttige gegevens -----	26

Voorwoord.

Lopen, veel mensen doen het. Velen beginnen eraan, soms heel enthousiast, soms iets minder, maar dan wel gedreven door de behoefte om iets aan de conditie, levensstijl, kilo's, gezondheid,... te doen. Sommigen rollen erin of worden er als het ware mee geboren. Maar hoe je ook start, het maakt eigenlijk niet zoveel uit. Het belangrijkste is het volhouden. Voor de ene is dat al wat gemakkelijker dan voor de andere. En misschien zijn diegenen die telkens opnieuw beginnen, na een gebrek aan goesting of tijd of na een blessure, misschien wel de moedigsten van allemaal.

Wat een zekerheid is en blijft, is dat samen sporten helpt om het vol te houden. Om langer te lopen, verder te lopen, sneller te lopen of om gewoon gezellig je wekelijkse kilometertjes af te leggen. Samen sporten is samen lachen, babbelen, vrienden maken,... Kortom, het sociale aan het sportieve koppelen.

Het doet ons plezier dat onze Start2run weer zoveel mensen warm kreeg om (opnieuw) te starten met lopen. Het was fijn hun enthousiasme te zien, hun gedrevenheid en hun doorzettingsvermogen.

We hopen dat zij, en uiteraard al onze leden, nog heel lang plezier zullen beleven aan de loopsport en dat ze deel mogen blijven uitmaken van onze grote loopfamilie!

Nele Jacobs - voorzitter

Wist je dat?

Op 26 maart was er in Lier het Vlaams en provinciaal kampioenschap marathon. Jef Van Rooy werd provinciaal kampioen 60+. In het kampioenschap van Vlaanderen eindigde hij op de 2^{de} plaats in 3u26:07. Sofie De Bie eindigde op de 2^{de} plaats in het BK voor politie in 4u30u50. Proficiat allebei!

Ook Herman De Sobrie (256^{ste} in 4u26u50), Monik Van Loock (261^{ste} in 4u29u35), Steven Wuyts (263^{ste} in 4u30u01) en Louis Hufkens (273^{ste} in 4u36:08) brachten de marathon van Lier tot een goed einde.

Wilfried Vincx liep op 30 april met succes de marathon van Dusseldorf. Hij finishte in 3u40:04.

Aan het BK berglopen (21 mei) namen 3 kasteellopers deel. Nele liep de loodzware 5,5 km als 8^{ste} senior in 44:27. De mannen moesten 11 km afleggen. Tom finishte als 11^{de} in 58:53 en Stijn als 13^{de} in 1u00:24. Tom was daarmee 8^{ste} senior en Stijn won de zilveren medaille in de categorie 40+.



Monik Van Loock, Herman De Sobrie en Louis Hufkens namen deel aan de 'Zotte 50 km van Geel'.

Op zondag 4 juni reden we met een volle bus naar de Beer Lovers Marathon in Luik. In de heenrit konden de reizigers deelnemen aan een pronostiek door een gokje te wagen wie de eerste en laatste loper van onze bus zou worden. Steven Wuyts, Jan Coenen en Louis Hufkens vertelden aan de supporters dat ze hard zouden strijden om als laatste, maar toch binnen de tijdslimiet van 6u30, te finishen. Bleek Jan Coenen op sluwe wijze na Louis te zijn aangekomen. Heidi Hoberger won de pronostiek. Op de officiële uitslag staat Jan wel voor Louis.

Stijn Jacobs mocht met de ploeg van AC Herentals deelnemen aan het kampioenschap van Vlaanderen masters interclub in Gentbrugge. Omdat de ploeg uit veel goede lopers bestond, gingen ze voluit voor de titel. Jammer genoeg verloor Belgisch kampioen veldlopen Tom Van Rooy door een blessure op de 1500 m heel veel punten. Toch stond de ploeg voor aanvang van de laatste proef aan de leiding. Een diskwalificatie op de 4 x 400m kostte hen de overwinning met 1 puntje.

Op de jaarlijkse huldiging van de Vorse-laarse sportkampioenen door gemeente en sportraad werden Urbain Lenaerts en Stijn Jacobs gehuldigd. Urbain werd in de bloemetjes gezet voor zijn indrukwekkende carrière in het bergbeklimmen en zijn poging om de Mount Everest te beklimmen in het bijzonder.

Brecht (1^{ste}) en Stijn Jacobs (2^{de}) namen deel aan het Vorselaars kampioenschap trotinettenkoers. Heidi Hoberger, Sofie De Bie, Jolijn Deceulaer en Lien Coenen deden mee in ploegverband.

Op 17 en 18 juni vonden in Ninove in snikhete omstandigheden de Belgische kampioenschappen voor masters plaats. Onze club veroverde er 3 medailles. Rudy De Pauw (+70) won brons op de 5000 m in 24'24.60. Stijn Jacobs (+40) veroverde 2 keer zilver, op de 400 m horden in 71.85 en op de 3000 m steeple in 11'20.30. Op de 110 m horden eindigde hij als 4^{de} en in het speerwerpen werd hij 5^{de}.

Tom Van Gestel liep tijdens de LU 2 uur van Herentals 30,579 km. Daarmee eindigde hij op de 3^{de} plaats. Bijzonder knap, zeker omdat het de eerste keer was dat hij meer dan 23 km liep in wedstrijd. Onze club presteert traditiegetrouw sterk in deze wedstrijd. Stijn Jacobs, Maarten Van der Donck en Erwin Coopmans wonnen er al.



Op het BK 10 000 m op de weg in Lokeren liep Tom Van Gestel naar een 40^{ste} plaats in 35'05.

4 Kasteellopers-ploegen verschenen er aan de start van de Estafette halve marathon Gielsbos. Bijzonder tof dat we ook een ploeg start to runners konden samenstellen. Het team met Bram Van Den Bempt, Herman Lievens en Erwin Coopmans eindigde als 2^{de} in de reeks masters heren. We bedanken al wie meeliep in onze ploegen! Proficiat met jullie prestatie!

Activiteitenkalender.



Zondag 27 augustus 2017: Ontbijtjogging.
Meer info in dit ledenblad.

Zaterdag 9 september 2017: Urban 900 Run.
Meer info in dit ledenblad.



Zondag 8 oktober 2017: 22^e Monumentenloop.
Meer info in dit ledenblad.
Helpers gevraagd!!

Vrijdag 10 november 2017: Gezellig samenzijn.
Meer info volgt later.



Woensdag 27 december 2017: 13^e Kersttoertocht.
Meer info volgt later.

Zaterdag 20 januari 2018: Ledenfeest.
Meer info volgt later.



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK



Bart Broeckx

Markt 8

2290 Vorselaar

bart.broeckx@abggroep.be

Ledenlijst augustus 2017.

De Kasteellopers: 126 leden - augustus 2017.

Banier Bart	Vorselaar	Jacobs Roel	Vorselaar	Van den Broeck Sarah	Vorselaar
Bertels Josée	Lichtaart	Jacobs Stijn	Vorselaar	Van den Eynden Marc	Vorselaar
Bleys Rudi	Vorselaar	Jansens Mirande	Vorselaar	Van der Donck Jos	Vorselaar
Bollansee Patrik	Vorselaar	Janssen Roel	Vorselaar	Van der Donck Maarten	Vorselaar
Bouly Jos	Vorselaar	Janssens Lea	Vorselaar	Van Dijk Rita	Vorselaar
Celen Jozef	Vorselaar	Kriecckemans Erna	Vorselaar	Van Echelpoel Kaatje	Vorselaar
Coenen Jan	Vorselaar	Laenen Jeff	Vorselaar	Van Gestel Ludwig	Lille
Coenen Lien	Vorselaar	Lenaerts Urbain	Vorselaar	Van Gestel Tom	Lille
Cools Annelies	Vorselaar	Leysen Marcel	Lichtaart	Van Hoof Luc	Vorselaar
Coopmans An	Vorselaar	Leysen Robin	Herentals	Van Leemput Paul	Vorselaar
Coopmans Erwin	Vorselaar	Lievens Christy	Herentals	Van Loock Chris	Vorselaar
Covent Dirk	Halle-Zoersel	Lievens Gust	Vorselaar	Van Loock Marc	Lille
De Beuckeleer Lieve	Vorselaar	Lievens Herman	Olen	Van Loock Monik	Vorselaar
De Bie Sofie	Vorselaar	Lievens Penny	Grobbendonk	Van Looy Belpy	Vorselaar
De Cnodder Jef	Vorselaar	Loots Wim	Vorselaar	Van Looy Krista	Vorselaar
De Pauw Rudy	Vorselaar	Mannaerts Karel	Vorselaar	Van Oeckel Linda	Vorselaar
De Peuter Cyriaque	Vorselaar	Mannaerts Tiny	Vorselaar	Van Rooy Jef	Vorselaar
De Sobrie Herman	Vorselaar	Meeus Gino	Vorselaar	Van Rooy Kristof	Vorselaar
De Swert Ilse	Grobbendonk	Mertens Frans	Vorselaar	Van Rooy Sara	Vorselaar
De Winter Marleen	Vorselaar	Mertens Ludwig	Vorselaar	Van Tendeloo Marc	Vorselaar
Deceulaer Jolijn	Grobbendonk	Mols Martine	Vorselaar	Vancampenhout Guy	Vorselaar
Denolf Paul	Vorselaar	Moons Ingrid	Vorselaar	Vanneste Hilde	Vorselaar
Dirckx Luc	Lier	Moons Ivan	Vorselaar	Van de Vel Wim	Vorselaar
Geerts Alfons	Gierle	Moons Ruben	Vorselaar	Vennekens Griffith	Vorselaar
Geerts Ferre	Grobbendonk	Myny Dries	Asper	Verbeeck Chantal	Vorselaar
Geerts Hilde	Lier	Olieslagers Leslie	Vorselaar	Verboven Robin	Vorselaar
Geluykens Anneleen	Vorselaar	Op De Beeck Garry	Vorselaar	Verlinden Marie-Christine	Vorselaar
Gijsemans Linda	Vorselaar	Peeters Arvid	Vorselaar	Verlinden Rose-Marie	Vorselaar
Glasse Eric	Bouwel	Pluym Nicole	Olen	Vermeerbergen Vicky	Vorselaar
Glasse Ludo	Nijlen	Renders Sus	Noorderwijk	Vermeulen Jacqueline	Grobbendonk
Goossens Ann	Vorselaar	Ronsse Carl	Vorselaar	Vervoort Sofie	Vorselaar
Henderickx Kim	Vorselaar	Somers Eva	Vorselaar	Vincx Wilfried	Vorselaar
Hermans Suzanna	Vorselaar	Somers Kurt	Vorselaar	Vissers Dirk	Vorselaar
Hoberger Heidi	Vorselaar	Stockaer Joyce	Vorselaar	Vlemincx Manuella	Vorselaar
Hoefkens Christel	Vorselaar	Taeymans Tamara	Vorselaar	Vloemans Joris	Wechelderzande
Hufkens Louis	Grobbendonk	Van Bavel Annelies	Vorselaar	Vloemans Swa	Wechelderzande
Huysmans Chris	Vorselaar	Van De Pol Eddy	Grobbendonk	Voorspoels Melanie	Bouwel
Jacobs Anne	Asper	Van de Vel Sofie	Vorselaar	Voorspoels Stephanie	Nijlen
Jacobs Brecht	Vorselaar	Van De Water Ann	Vorselaar	Weyers Carl	Vorselaar
Jacobs Dries	Vorselaar	Van Den Bempt Bram	Vorselaar	Wilrycx Brigitte	Vorselaar
Jacobs Nele	Herentals	Van den Bempt Roger	Vorselaar	Wuyts Staf	Vorselaar
Jacobs Rene	Vorselaar	Van den Brande Jo	Gelrode	Wuyts Steven	Gierle



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

Loopkalender en criterium 2017.

Van een aantal organisaties staat de datum nog niet helemaal vast. Deze werden aangeduid met een vraagteken. In de loopkalender 2017 werden 31 (correctie sinds vorige ledenblad) organisaties opgenomen.

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

- 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 2017 gebeurt in maart 2018 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 Midden Kempen

- Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2017:

<u>Gelopen wedstrijden:</u>	<u>Organisatie:</u>	<u>Aantal deelgenomen Kasteellopers:</u>
zaterdag 1 april Zandhoven	Kastelenloop	10
zondag 9 april Beerse	Gielsbosloop (*)	12
maandag 17 april Olmen	Paasjogging	8
zondag 7 mei Wortel	AVN Ochtendjogging (*)	6
vrijdag 12 mei Tongerlo	Dwars door de abdij (*)	6
zondag 14 mei Grobbendonk	Military Barracks Run	8
vrijdag 19 mei Hallaar	Averegtenjogging	1
zondag 21 mei Oostmalle	Parel der Kempen (*) (**)	5
zondag 4 juni Luik	Beer Lovers Marathon	7
zaterdag 10 juni Lille	Krawatenjogging (*) (**)	12
zondag 18 juni Tielen	Herentals – Tielen (*)	9
vrijdag 23 juni Vorselaar	Kardinaalsjogging	39
vrijdag 21 juli Kasterlee	Dwars door Kasterlee	4
vrijdag 28 juli Herentals	Herentals loopt (**)	27
zaterdag 5 augustus Gierle	Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	15

<u>Komende wedstrijden:</u>	<u>Organisatie:</u>
vrijdag 11 augustus Herselt	Limbergjogging
vrijdag 18 augustus Lichtaart	Hollewegjogging
vrijdag 25 augustus Wortel	Landlopersjogging (*)
zaterdag 26 augustus Herentals	Neteland Natuurloop (La Chouffe)
zondag 27 augustus Mol	JMT Natuurloop <small>Verwijderd uit criterium omdat deze samenvalt met ontbijtjogging</small>
zondag 3 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker
zaterdag 9 september Vorselaar	Urban 900 Run
zaterdag 16 september Roelofarendsveen	One and only marathon en estafettemarathon
zondag 17 september Temse	Briqville Run
zondag 15 oktober Oud-Turnhout	Lieremanloop (*)
zaterdag 28 oktober Westerlo	Park- en Bosloop De Beeltjens
zondag 5 november Gierle	Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)
zaterdag 16 december Kampenhout	Aflossingsmarathon
woensdag 27 december Vorselaar	Kersttoertocht (*) (**)
zondag 7 januari 2018 Antwerpen	Nieuwjaars Run
zaterdag 27 januari 2018 Rijkevorsel ?	ACR Veldloop
zondag 11 februari 2018 Lichtaart	Valentijnjogging

Tussenstand loopcriterium 2017.

Na de Estafette Halve Marathon Gielsbos zijn er 15 organisaties uit ons loopcriterium achter de rug. 29 leden realiseerden minstens 2 deelnames. Proficiat! Wij hopen dat jullie met evenveel enthousiasme deelnemen aan de komende joggings.

11: deelnames: Monik Van Loock, Herman De Sobrie

10: Marc Van Loock, Louis Hufkens

8: Marc Van Tendeloo

7: Nele Jacobs

6: Chris Van Loock, Jef Van Rooy, Rose-Marie Verlinden, Josée Bertels

5: René Jacobs, Erwin Coopmans

4: Robin Leysen, Herman Lievens, Stijn Jacobs

3: Tom Van Gestel, Jo Van Den Brande, Sofie De Bie, Christel Hoefkens, Patrik Bollandsee, Wilfried Vincx, Rudy De Pauw, Bram Van Den Bempt

2: Kaatje Van Echelpoel, Eddy Van De Pol, Anneleen Geluykens, Tamara Taeymans, Ann Goossens, Guy Vancampenhout

Staan er fouten in deze lijst? Gelieve dit te melden aan Stijn Jacobs zodat deze kunnen rechtgezet worden.

Ontbijtjogging 2017.

Naar jaarlijkse traditie gaat op **zondag 27 augustus 2017** onze Ontbijtjogging door. Dit is een gezamenlijke training met achteraf een uitgebreid ontbijt in buffetvorm.

Wie mee komt joggen wordt om 8u aan het sportcentrum verwacht. Het ontbijt is om 9u30 in "De Dreef", Oostakker 1, 2290 Vorselaar.

Deelnameprijs: - € 7 voor leden en kinderen van leden tussen 4 en 12 jaar.
- Partners die geen lid zijn en kinderen boven 12 jaar betalen € 14.

Inschrijven: Door te betalen op rekening 979-1717396-16 **voor 17 augustus**, met vermelding van naam en het aantal personen.
Betaald is ingeschreven.



In het loopcriterium 2017 stond de JMT-natuurloop vermeld. Deze gaat echter ook door op 27/8 in de voormiddag. Omdat we graag zoveel mogelijk leden verwelkomen op onze eigen ontbijtjogging, wordt de JMT-Natuurloop uit het loopcriterium gehaald.

Tel: 014.51.21.40
Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Verslag Algemene vergadering 28/04/2017 - deel 1.

ALGEMENE VERGADERING KASTEELLOPERS 28 april 2017

Totaal aantal aanwezigen: 15

Aantal aanwezigen bestuur: 6, René Jacobs, Robin Leysen (verslag), Urbain Lenaerts, Jeff Laenen, Nele Jacobs, Louis Hufkens

1/ Aanpassing statuten:

We willen vandaag stemmen over de veranderingen binnen het bestuur. Deze wijzigingen zorgen ervoor dat ook de statuten aangepast moeten worden.

René Jacobs heeft na vele jaren trouwe dienst besloten om de voorzittersfakkel door te geven. Ook Linda deed figuurlijk de boeken toe. Ze blijven beiden nog wel bestuurslid.

Omdat er zich de voorbije jaren geen kandidaten meldden na de herhaaldelijke oproep voor nieuwe bestuursleden, zag het bestuur zich genoodzaakt om de vacante functies binnen het huidige bestuur intern in te vullen. Hierdoor zou het bestuur er nu zo uitzien:

Nele Jacobs, voorzitter

René Jacobs, ondervoorzitter

Robin Leysen, secretaris

Urbain Lenaerts, penningmeester,

Linda Van Oeckel, bestuurslid,

Louis Hufkens, bestuurslid

Jeff Laenen, bestuurslid.

Dit willen we nu ter stemming voorleggen.

Wijzigingen bestuur voorgelegd aan de aanwezige leden. Overgegaan tot stemming hierover. Resultaat = 100% van de aanwezigen waren akkoord.

2/Jaarkalender:

- zondag 19 februari: voorstelling door Urbain Lenaerts en zijn kompanen over hun Everest avontuur.
- vrijdag 28 april: algemene vergadering.
- zondag 4 juni: busreis naar de beer-lovers marathon in Luik: een minivervolg op de geslaagde deelname aan de marathon du Médoc in 2015. De bus zit zo goed als vol. De concrete info wordt ten laatste een week op voorhand meegedeeld aan de deelnemers. Vertrek is voorzien om 6u30 in Vorselaar. Nog 1 plaats in bus. Vertrek bus aan bib Vorselaar om 6u45. Finale info voor ingeschreven personen volgt nog via Louis op 29/04/2017. Start marathon = 9u30, vandaar dat bus 30 minuten later vertrekt dan eerder vermeld. 24 lopers voor de marathon en 32 wandelaars. 4 personen komen met eigen vervoer, rest met de bus.
- zondag 27 augustus: ontbijtjogging. Locatie nog in onderhandeling.
- zaterdag 9 september: Urban 900 run. Een samenwerking met KWB Vorselaar. Een vrije loop doorheen allerhande Vorselaarse gebouwen, ter ere van het 900-jarig bestaan van onze gemeente. Een uniek evenement! We zoeken hiervoor wat helpers. Wie wil, kan zich opgeven bij Louis of Linda. Flyers verdeeld tijdens vergadering. 14 Vorselaarse gebouwen voor de 5km en 15 voor de 12km. 15e gebouw is kleuterschool. Beide afstanden lopen als laatste door het Buurthuis. Vraag van Louis en bestuur naar helpers. Helpers kunnen ook zelf mee lopen, ze hoeven niet de volledige tijd te blijven. Afwisselen is mogelijk als we er voldoende hebben.
- zondag 8 oktober : 22^{ste} Monumentenloop.
 - 5km, 10km en trail 19km.
 - 3 kinderlopen nog, 100m – 300m en 1000m met leeftijden per 3 jaar.
 - Prijzen €2 voor kinderlopen, €5 voor joggings en €10 voor trail.
 - Enkel daginschrijvingen.
 - Ook hiervoor zoeken we helpers. Je mag je opgeven bij Nele of Robin.
- begin november: gezellig samenzijn. Datum wordt volgende bestuursvergadering besproken, vraag naar datum is er reeds.
- woensdag 27 december: 13^e Kersttoertocht.
- en tenslotte in januari opnieuw een ledenfeest. Datum wordt volgende bestuursvergadering besproken, vraag naar datum is er reeds.

Verslag Algemene vergadering 28/04/2017 - deel 2.

3/ Financieel verslag:

Besproken in vergadering.

Kasverslag is goedgekeurd door de aanwezigen.

4/ Stockage materiaal Kasteellopers:

Geen optie via de gemeente.

Opties zijn aangehaald bij de aanwezigen, niet direct een oplossing te vinden. Verdere opties worden bekeken en besproken door het bestuur. Voorlopig blijven we werken zoals we bezig zijn.

Zijn er leden die plaats hebben om het materiaal te stockeren. Het moet een af te sluiten ruimte zijn die goed bereikbaar is en waar alle bestuursleden toegang toe hebben. Eventueel plaats om een chalet te zetten, aangekocht door Kasteellopers.

5/ Suggesties en vragen leden:

Busreis is dit jaar opnieuw voor een lange afstand/marathon. Vraag is om als er volgend jaar opnieuw iets is, om iets te voorzien voor lopers die kortere afstanden lopen. Dit is bevestigd door het bestuur en hier zal rekening mee gehouden worden.

Vraag ivm papieren ziekenfonds: Deze mogen nog steeds bij Linda afgegeven worden.

Suggestie/idee: Voor deelname aan wedstrijd binnen loopcriterium naar €2 te brengen ipv €1?

6/ Bestelling clubkledij:

Bestelling is doorgegeven na de vergadering. Via e-mail zal er nog een lijst gestuurd worden naar de andere leden om een eventuele bestelling door te geven tem 19/05/2017. Bestelling zal doorgegeven worden aan LeVHeL op 20/05/2017. Normale levertermijn is 6 weken, materiaal zal er dan zijn tegen eind juni.

Verslag 2e Algemene vergadering 26/05/2017.

Aanwezigen: 7 leden, 3 bestuursleden (overige bestuursleden hebben zich verontschuldigd).

Op de algemene vergadering van 28 april 2017 werd gestemd over de wijzigingen binnen het bestuur. Deze wijzigingen werden unaniem aangenomen. Vermits echter niet het vereiste minimum aantal leden (twee derde van het ledentotaal) aanwezig was, moeten we een tweede algemene vergadering inrichten.

Er zal opnieuw gestemd worden over de bestuurswijzigingen:

Nele Jacobs, voorzitter

René Jacobs, ondervoorzitter

Robin Leysen, secretaris

Urbain Lenaerts, penningmeester,

Linda Van Oeckel, bestuurslid,

Louis Hufkens, bestuurslid

Jeff Laenen, bestuurslid.

De bestuurswijzigingen werden unaniem aangenomen.

Stockage materiaal Kasteellopers.

De Kasteellopers hebben heel wat materiaal dat momenteel verdeeld is onder bestuursleden en leden om te kunnen stockeren. Zoals reeds aangehaald met de algemene vergadering, hebben we aan de gemeente gevraagd of er eventueel een locatie ter beschikking is die we kunnen gebruiken om alles samen te stockeren in Vorselaar. Momenteel is hier geen ruimte voor beschikbaar. We zijn echter nog steeds op zoek naar een geschikte locatie. Indien je een eventuele oplossing zou hebben, mag je dit steeds laten weten aan Nele Jacobs. Het dient wel een afsluitbare ruimte te zijn die groot genoeg is en die altijd bereikbaar is door bestuursleden/leden. Eventuele nodige kosten zijn bespreekbaar met het bestuur.

Lopen leert relativeren.

Ik herinner het me nog alsof het gisteren was, de eerste keer dat ik een loopje deed voor het goede doel. Het was in 1991 toen we rondjes moesten lopen rond de atletiekpiste van Herentals om geld in te zamelen voor Broederlijk delen. Ik liep drie rondjes en kwam fier als een pauw thuis met de boodschap dat ik meer dan een kilometer kon lopen. Wist ik toen veel hoe mijn passie voor de loopsport verder ging evolueren. Ondertussen zijn dit wel de leuke verhalen om eens naar terug te kijken. Ooit waren er die tijden dat je moeite had om een kilometer te lopen, ooit was er dat moment dat je voor de eerste keer over 5km ging. Ik zag onlangs in mijn logboek van 2004 dat ik de 5 km van Lille liep in 25min. Daar stond nog een opmerking bij : "goed gevoel". Toen waren het nog de tijden dat voor mij persoonlijk 5km ver was, toen was de loopcarrière nog in de kinderschoenen en had ik geen flauw benul van wat ik anno 2017 allemaal zou doen. Ondertussen zijn we in dit gezegende jaar maar het gevoel voor relativeren overvalt me nog steeds. Begin 2017, het jaar is nog vers, onze goede voornemens van met nieuwjaar zijn we nog niet vergeten, ik zal veel km lopen en me goed verzorgen! Zeggen we terwijl we een goede trappist ingieten natuurlijk.

Ik spreek af met iemand van de start to runners, zij wil haar training tot de puntjes uitvoeren, ik wil een excuus om mijn wekker te zetten want gaan trainen op de vrije dagen ligt altijd gevoelig. We lopen aan 10min/km gedurende 8 minuten, mijn looppartner zweet het uit en kan niks meer zeggen, ik ontspan me en heb geen moeite om mezelf aan te passen aan het tempo van mijn loopmaatje, ooit was ik zelf op dit niveau, ik wil echt dat ze volhoudt! Ondertussen maar bemoedigende woorden zeggen van kom op, ga door deze fase heen, je gaat nog echt genieten van het lopen, dit is een fase waar je door moet.

Aan die woorden moest ik nog even denken toen we vorig weekend de trail by the sea liepen. Wij maar heel de tijd liggen ouwehoeren (ja sorry we zaten in Holland) en deze marathon als training beschouwen terwijl anderen moesten wandelen en aan het sterven waren.

Voelde ik mezelf dan beter als deze? Je moet het niet geloven! Ik weet heel goed wat het is jezelf op te blazen tijdens een marathon en voelde dan ook deze mensen hun pijn. Ik liep het uit in 4u45, tijd van de winnaar 2u47, oei? Dieje mens was dus al zat tegen dat ik aankwam. Jaaa, heeft hij even veel genoten als ik onderweg? Tja wie zal het zeggen, snelheid is zeker relatief. Ik herinner me nog dat mijn goeie maat Tom Van Gestel me uitnodigde om mee naar een cross te gaan. Hij loopt tegen 18km/u en bleek bij de laatste gelederen te zijn op een veldloopkampioenschap. Ik liep tegen 9km/u op een trailmarathon en de verhoudingen lagen ongeveer gelijk. 32e van de 38 mannen senioren bleek ik te zijn. Klein detail, we haalden Monica D. nog in tijdens de laatste 5km en die stond op het podium van de vrouwen senioren, tja ik zal het verkeerde geslacht hebben zeker.

Voor de start van deze trailmarathon werd er nog de optelsom gemaakt van hoeveel marathons we allemaal al hadden, oei de minste begon aan zijn 5e marathon, slecht gevoel zeker? Zeker niet, hij had wel het snelste persoonlijk record !

Het is allemaal heel relatief in het leven, als je denkt dat je een geweldige prestatie hebt geleverd geldt dat vooral voor je persoonlijke gevoel. Ik denk dan vooral aan de vreemde, spectaculaire en vooral harde wedstrijden die ik overal zie passeren en bedenk dan zelf hoe miniem mijn prestaties soms zijn. Ik had deze marathon gelopen in 4u45, heel leuk hoor als je weet dat het wereldrecord staat op 2u03 ongeveer. De langste door de IAAF erkende afstand namelijk 100km werd ooit afgelegd door Takahiro Sunada in 6u13:33. Op deze afstand is Yannis Kouros waarschijnlijk pas opgewarmd aangezien hij het wereldrecord 24u lopen in zijn handen heeft met 303,25km. Verzin je ooit de wedstrijd Spartathlon waarbij de deelnemers van Athene naar Sparta lopen over 246km binnen de 36uur, dan vinden we in 2016 nog een wedstrijd uit waarbij de deelnemers nog teruglopen ook. Katalin Nagy zal het graag horen toen ze de Spartathlon won in 2016 met een tijd van 25u22:26. Blijf is gewoon die periode wakker en weet is te zeggen hoe je er dan aan toe bent!

In 2014 liep ik de Gran Canaria advanced trail, 84km met 4700 hoogte meters. Heel leuk hoor als je leest dat ze in 2017 een wedstrijd hebben van 246km met 16800 hoogtemeters. Het doet allemaal niet zeer, zo zot zijn denk ik dan. Helemaal zot moet je zijn als je meedoet aan de langste erkende wedstrijd ter wereld: de self transcendence 3100 mijl in New York. Ja, je leest het goed, 3100 mijl ofwel 4989km rond hetzelfde huizenblokje lopen van 800 meter in New York. Dan ken je toch elke spleet in de weg!! Het zal in ieder geval Suprabha Beckyord worst wezen toen ze deze wedstrijd bij de vrouwen voor het 13e jaar op rij won in 2009. Ze had er toen maar 60 dagen voor nodig, wat doe je anders in je vrije tijd.

Je moet niet altijd heel lang lopen, gewoon eens gek doen is al goed genoeg. Zo worden er tijdens de marathon van Londen traditioneel heel veel vreemde records gevestigd. In 2016 slaagde Ben Evans er in van een marathon te lopen in 3u08 in een dinosaur outfit en zo voor een nieuw wereldrecord te zorgen. Ryan Deering voelde zichzelf ongetwijfeld onsterfelijk door een record te vestigen van 3u57 over een marathon verkled als hot-dog. Mark Lampbell deed zijn scouts uniform aan en zorgde met 2u58 voor een nieuw record terwijl ik liever is zou samen lopen met Alistair Smith die met 2u45 in verpleegsteruniform zichzelf in de geschiedenisboeken heeft gelopen.

Tja, lopen is relatief. Na de marathon van zondag ben ik maandag gaan loslopen en kwam terug met 6km op de teller in een gewone outfit en met een afstand die sommigen beschouwen als loslopen en anderen als een mijlpaal. Weet je wat, het kon me allemaal niet schelen, de douche deed deugd en ik heb mezelf als beloning een goede trappist ingegoten, lopen leert namelijk heel veel relativeren.

Steven Wuyts

Verslag Start2Run.

Een week voor de start tellen we 6 inschrijvingen voor onze lessenreeks Start2Run. Maar de dagen erna stromen de inschrijvingen binnen zodat we op dinsdag 11 april meer dan 20 enthousiaste deelnemers mogen verwelkomen. De volgende trainingen sluiten nog enkele mensen aan zodat we aan 25 komen. Sara Van Rooy die reeds een vorige keer de lessenreeks volgde is er opnieuw bij. Kurt Somers, die maanden niet kon sporten omwille van een virus, komt meelopen om zijn conditie rustig terug op te bouwen. Leuk is het om Patrik Bollansee opnieuw in loopkledij te zien. Patrik was jarenlang een actieve Kasteelloper en liep zelfs marathons. Omwille van knieproblemen moest hij 10 jaar geleden stoppen met lopen. Wanneer zijn vrouw zich inschrijft, besluit hij hetzelfde te doen. Onder de deelnemers tellen we ook een aantal mensen van het gemeentepersoneel.

Na de eerste lessen haken er enkelen af door blessure of tijdsgebrek. O.a. Griffith Vennekens, Rita Van Dijck (knie), Sofie Van De Vel (knie) en Chantal Verbeeck (kuit) moeten door een kwetsuur stoppen met lopen. Het is altijd jammer dat mensen die zo graag willen lopen hierdoor forfait moeten geven. Maar luisteren naar je lichaam (en de dokter) is belangrijk. Hopelijk kunnen zij in de toekomst nog van de loopsport genieten.

Sommigen slaan een training over, daarna nog 1 en nog 1. Na enkele weken zien we ze jammer genoeg niet meer. Degenen die altijd aanwezig zijn, werken alle geplande trainingen af. Ieder op zijn eigen tempo. Enkele trainingen op de piste, daarna rond het Kerkebos en na enkele weken lopen we al tot aan het kasteel. Als er na 10 minuten lopen 1 min mag gewandeld worden doen de snellere lopers dat in tegengestelde richting zodat de hele groep terug samen komt om opnieuw het lopen te starten. De deelnemers spreken met elkaar af om ook in het weekend samen te lopen. Zo komt men in de Kasteeldreef al eens 9 Start2Runners tegen.

De trainingsweken vliegen voorbij en spoedig is het 23 juni. Tijdens de Kardinaalsjogging in eigen dorp nemen Joyce Stockaer, Marie-Christine Verlinden, Christel Hoefkens, Patrik Bollansee, Ann Goossens, Ilse De Swert, Tiny Mannaerts, Brigitte Wilryx, Krista Van Looy, Manuella Vleminckx en Hilde Vanneste met succes deel aan de 5 km. Christel, Patrik en Ann deden een week eerder in Bevel reeds een jogging van 5 km.

Op 27 juni nodigen we alle deelnemers nog eens uit voor een gezamenlijke loop. Sofie Vervoort en Cyriaque De Peuter die tijdens de Kardinaalsjogging niet aanwezig konden zijn, lopen samen met de anderen 5 km. Na afloop biedt het clubbestuur de 13 geslaagden een diploma en een glaasje aan.

In de volgende weken komen er tijdens de clubtrainingen op dinsdag en donderdag steeds enkele gewezen Start2Runners meelopen. We hopen dat ze blijven komen en nog veel plezier beleven aan het lopen en hun lidmaatschap bij de Kasteellopers.

Herman en Stijn



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

Verslag Beer Lovers Marathon - Luik.

“Ssstttt... Hier rijpt ne marathonloper”, dacht ik de avond voordien nog, toen de echtgenoot toch rond middernacht met net iets teveel lawaai naar het toilet moest. Een goede nachtrust leek me absoluut noodzakelijk, dus toen dat de volgende ochtend toch niet gelukt bleek en ik met een quasi houten kop mijn wekker hoorde afgaan, gierden de zenuwen door mijn lijf! Ik had me weer laten overhalen om een marathon te lopen! Waarom toch????

Gelukkig was de sfeer op de bus direct heel gemoedelijk en kregen we ook de nodige comfortfood binnen, dankzij de koffiekoeken die het bestuur had voorzien.

Aangekomen bleek al gauw dat Louis Hufkens geen woord gelogen had: een goed uitgewerkte accommodatie én bovendien top-service voor de Kasteellopers. Iedereen van ons groepje nam dan ook een goede start.

“Een marathon, met liefde uitgewerkt, loop je met verstand”, dacht ik aanvankelijk nog... Ik liet de eerste biertjes dus wijselijk voor wat ze waren en focuste op water, cola en het plezier van lopen en kijken naar al wat er passeerde. En dat alleen was de moeite meer dan waard! Het allegaartje van nationaliteiten, ieder verkleed, de ene al gekker dan de andere, de meeslepende sfeer en de fijne contacten maakten van deze marathon een superloop! Zelfs toen we al na de eerste 5 km een trap van 374 treden op moesten en ik de verzuring in de kuiten voelde bijten, kon ik dankzij die geweldige sfeer nog altijd zeggen ‘It’s a good day for a marathon!’.



We liepen langs de mooiste plekjes van Luik. Zowel cultuur als natuur waren adembenemend mooi. Dat de bevoorradingstops met lachende, feestende, dansende mensen en allerlei lekkers steeds dichterbij kwamen, hielp ons ook de pijn wat te verbijten. Na kilometer 26 vond ik mezelf flink genoeg geweest en nam ik ook mijn eerste biertje, dat met véél smaak naar binnen ging! Daarna heb ik er niet te veel meer laten liggen, alleen de twee laatste stops, want toen voelde ik me al zo trots dat ik wellicht over de

eindmeet ging gaan dat ik dat ook zo snel mogelijk wilde meemaken. En bovendien had het bergachtige landschap van Luik mijn kuiten echt wel stevig te pakken gehad. Stilstaan was bijna niet meer te doen.... Ik ging dus door en kwam door de rode aankomstboog met een enorme opluchting en trots over mijn sportieve prestatie, maar bovenal met een lichtjes tipsy, maar geweldige herinnering aan een sfeervolle dag en superleuke mensen. Zonder die mensen was het me niet gelukt, dus sowieso een dikke ‘merci’! Hoe zegt men dat ook weer? ‘Maten, makkers, marathon!!!’



Zoals Sofie op haar facebookpagina poste : ‘Niet de snelste tijd, maar wel de leukste marathon!’ Een betere samenvatting kan je eigenlijk niet geven. Ik heb nu al zin in de editie 2018!

Jolijn Deceulaer

Fotoverslag Louis Hufkens te bekijken op:
<https://goo.gl/photos/EB2kox6hVtzLoXbb9>



Verlag Juracime.

Op vrijdagmorgen stonden we met 5 klaar om ons naar Zwitserland te begeven voor de tweejaarlijkse afspraak de Juracime. Met Eric voor de vijfde keer en Tom voor de vierde keer hadden we genoeg ervaring mee om Joeri door dit avontuur te loodsen. Ook Ludo en Ludwig maken de trip mee om de atleten te steunen.

De eerste etappe is 7 km met een hoogteverschil van 500m. Tom begint direct sterk met een 8^{ste} plaats op 2'30 van de winnaar maar met 5 heel kort bij mekaar. Het was duidelijk dat het niveau hoog lag, maar met heel veel mogelijkheden om te strijden. Eric en Joeri starten samen maar bij het eerste stijgen breekt het gebrek aan ervaring Joeri meteen op. Hij blijft eerst iets te lang aandringen en neemt zelfs een 50 tal meter voorsprong. Hij trapt hierbij op zijn adem en als Eric terug aansluit kan hij niet meer aanklappen. Ze zullen uiteindelijk met 3 minuten verschil aankomen.



Op zaterdag krijgen we eerst een etappe van 21 km met een hoogteverschil van 900m in de eerste helft om daarna te dalen en op 2km van het einde nog een serieuze knik omhoog te maken en de laatste 1,5km op een relatief vlakke weide. Tom loopt weer sterk. Halfweg loopt hij in 5^{de} positie, maar dalen vergt een andere techniek en er komen nog 2 atleten terug zodat hij op een mooie 7^{de} plaats eindigt. Joeri en Eric hebben begrepen dat er met zulk profiel moeilijk kan samengebleven worden. Eric klimt iets vlotter en komt boven met een 10 tal minuten voorsprong. Op 17 km is bij Eric het beste eraf en in de laatste 4 km kan Joeri terug naderen tot op 1 minuut.

Na de middag is er een tijdsloop van 7 km over een glooiend parcours. Tom doet zijn best maar voelt toch de voormiddag-etappe in zijn benen wat het moeilijk maakt om alleen een hoog tempo te lopen. Hij eindigt toch nog op een mooie 11^{de} plaats. Joeri loopt sterk, maar had het profiel verkeerd ingeschat zodat hij op het einde nog wat kracht over heeft. Eric gebruikt zoals elke keer deze etappe om zijn benen te laten recupereren. Hij zal hierdoor een 4 tal minuten verliezen op Joeri.



Op zondag staat de koningin-etappe (900m hoogteverschil over voornamelijk single tracks) op het programma. 's Nachts en bij het begin van de etappe regent het, zodat het duidelijk is dat je trailschoenen nodig hebt, maar Joeri en Eric hebben die niet. Tom loopt weer tegen dezelfde concurrenten voor een plaats van 4 tot 8 maar in de laatste klauterpartij tussen de rotsen



verliest hij het contact zodat hij 8^{ste} eindigt. Eric begint rustig, loopt een sterk middenstuk op een glooiend traject met mooie afdalingen tussen om dan op het einde toch weer te constateren dat de afstand net iets te ver is. Doordat het parcours zwaar is, moet op dat stuk en op dat niveau iedereen wandelen zodat hij allen in de laatste kilometer wat tijd verliest door alweer zijn benen wat te sparen. Joeri begint moeizaam en heeft het de eerste 3 kilometer heel lastig door het steile traject en het gebrek aan trailschoenen. Nadien voelt hij zich beter om uiteindelijk op 8 minuten van Eric maar heel soepel te eindigen.

In de laatste etappe van 23 km zit het moeilijkste erin dat je voornamelijk moet dalen na 3 dagen klimmen. Tom is hier de voorbij jaren telkens door het ijs gezakt en in het begin heeft hij het weer moeilijk en loopt na 2 km in zowat 20^{ste} positie. Daarna vindt hij zijn goede benen en met het besef dat de laatste 4 km te steil dalen is, begint hij zijn concurrenten onder druk te zetten. Zijn rechtstreekse concurrenten kraken en hij loopt weg met de over all winnaar en een atleet die 2 minuten achter hem staat. De winnaar is te sterk en in de steile afdaling moet hij inderdaad ook bij de andere atleet lossen. Tom eindigt knap derde, maar hij kan geen plaats meer opschuiven in het klassement waarin hij als zevende eindigt. Eric en Joeri lopen beiden een vlotte etappe. Op het einde doen bij iedereen de benen wel zeer (hoewel Joeri toch probeert wat steer te doen met wat gekke sprongen), maar heeft ieder op zijn niveau toch een goede Juracime gelopen.

Eric Glassée

Monumentenloop 2017 - Helpers gevraagd.

Voor onze 22e editie van de Monumentenloop zijn we nog op zoek naar helpende handen voor verschillende taken. Zo hebben we helpers nodig als seingever, in de kantine, voor de inschrijvingen, Indien je graag zou meehelpen, geef dan zo snel mogelijk een seintje via dekasteellopers@gmail.com of geef het door aan een bestuurslid. Indien je 1 van de vorige jaren reeds hebt meegeholpen, of een voorkeur hebt voor een bepaalde taak, mag je dit mee vermelden. Zodra de taken verdeeld zijn zullen alle helpers de nodige info voor de dag zelf tijdig ontvangen.



Kasteellopers Vorselaar



Zondag 8 oktober 2017

22^{ste} Monumentenloop

kantine OG Vorselaar, Riemenstraat 89E, 2290 Vorselaar

Joggings + Trail

Loop door de prachtige natuur in en rond Vorselaar!

10u30: kinderlopen (100m - 300m - 800m)

11u: joggings 5km en 10km

11u10: trail 19km

Inschrijvingsgeld:

Kinderlopen: €2 (enkel daginschrijving)

Jogging 5km en 10km: €5 (enkel daginschrijving)

Trail 19km: €10 (enkel daginschrijving)

RICOH
imagine. change.

Alle info:
www.kasteellopers.be
dekasteellopers@gmail.com



Urban 900 Run - Info.



Urban 900 Run

Zaterdag 9 september 2017

Inschrijving van 12u tot 14u

Vrije start tussen 13u en 14u

Prijs: 4 euro KWB / Kasteellopers

6 euro anderen

Locatie: Evenementenhal De Dreef

Oostakker, 2290 Vorselaar

Afstanden: 5 of 12km



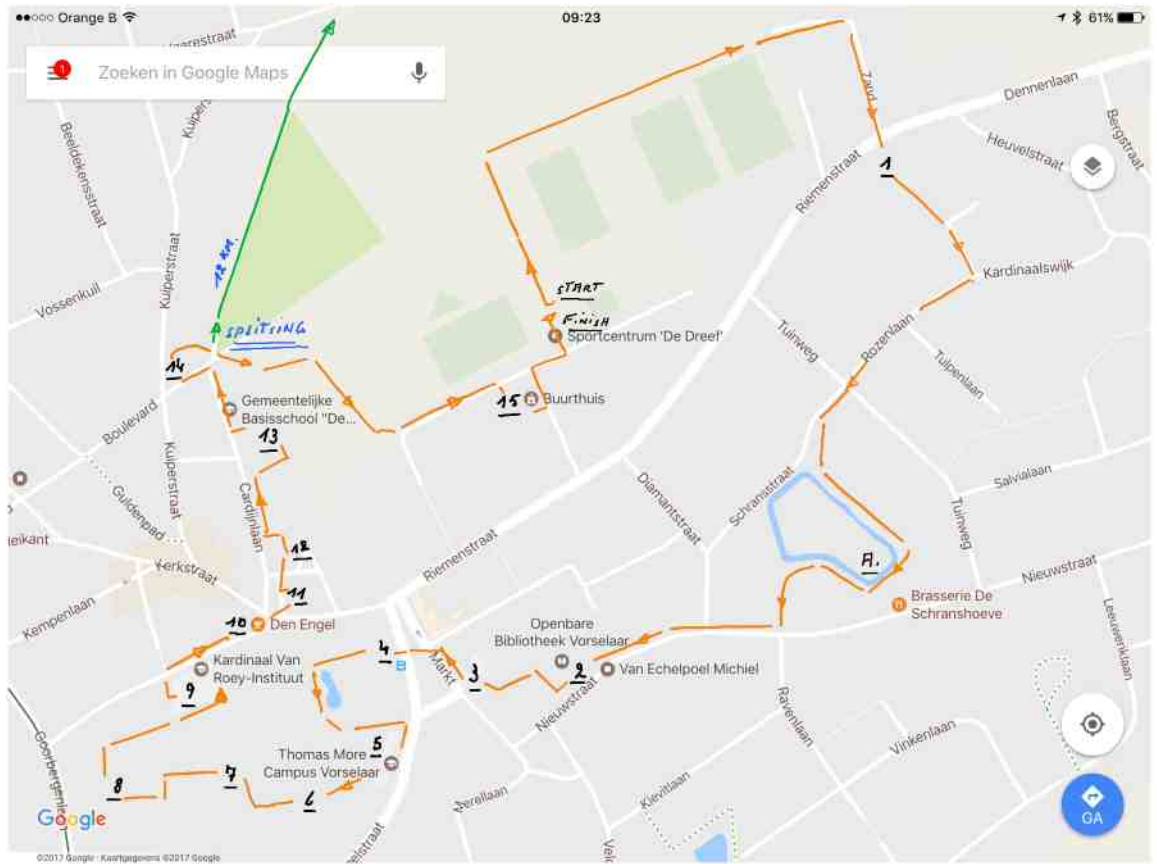
VERRASSEND
NATUURLIJK

Urban 900 Run - Parcours.

5km

Door en langs de mooiste gebouwen van Vorselaar:

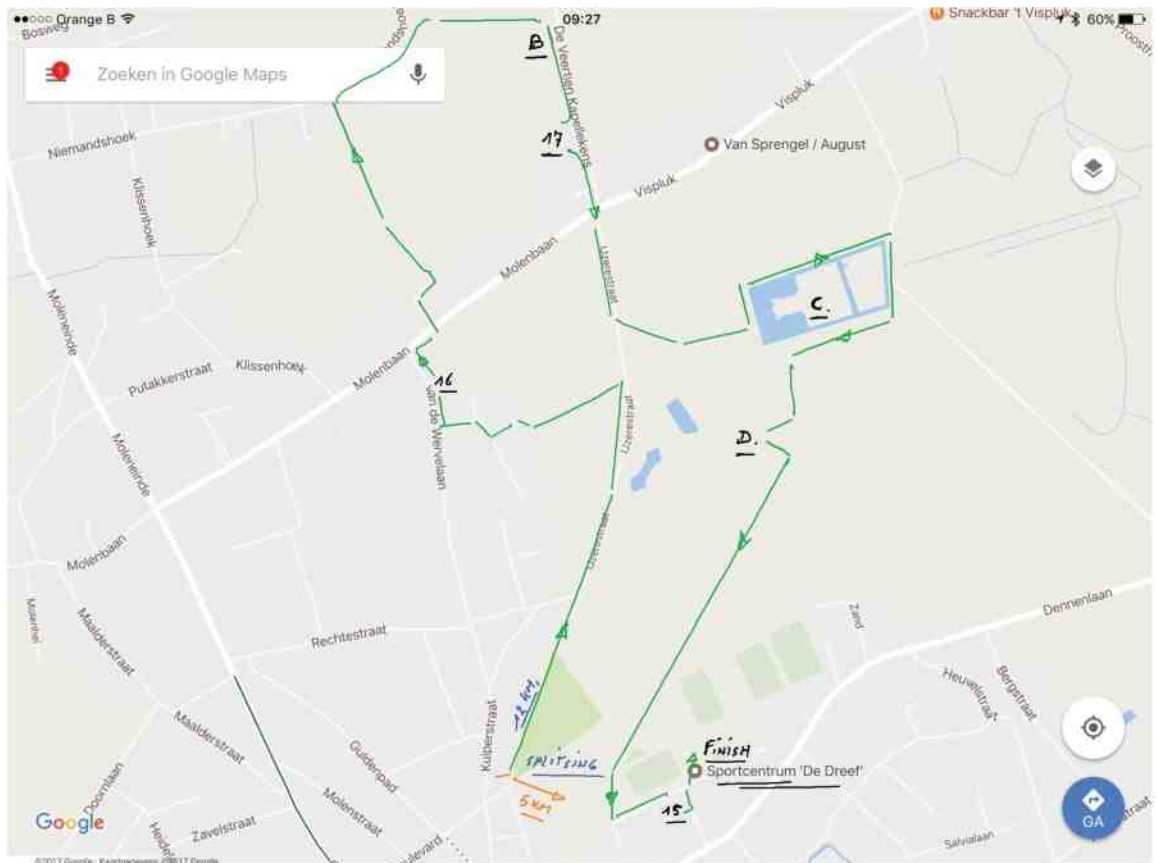
- 1: Hof ter landen.
- A: Schranshoeve
- 2: BiB. & Sprankel
- 3: Gemeentehuis.
- 4: Klooster & Kapel
- 5: Campus Thomas More
- 6: De Duizendpoot
- 7: De Horizon
- 8: WindeKind
- 9: Kardinaal Van Roey instituut
- 10: Den Engel
- 11: Kerk
- 12: Pastoors woning
- 13: De Knipoog (Lagere school)
- 14: Fitness Center
- 15: Buurthuis



12km

Door en langs de mooiste gebouwen van Vorselaar. De gebouwen van de 5km met extra van:

- 16: De Wervetuin
- B : 14 Kapelletjes
- 17: Gemeentelijke werkplaats.
- C : Kasteel "De Borrekes".
- D : Kapelletje van de dreef.
- 15 : Buurthuis.



Op zoek naar Frans Mertens.

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

Houtbewerker, 58 jaar, Vispluk 111
Vorselaar

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Ik sta voor iedereen paraat.

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Mosselen van de chef en een lekker fris pintje.

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

6 keer per jaar op vakantie gaan.

Welke andere hobby's heb je?

Pintjes drinken met kameraden en klusjes doen.

Wie zijn je idolen?

Ik heb geen idolen.

Wie of wat haat je?

Mensen die alles beter denken te weten, en zeker als ze er niets vanaf weten.

Welke muziek hoor je het liefst?

Jaren 60/70.

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Blauw, hond.

Van welke sport heb je een afkeer?

Voetbal.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

vermist, familie, RTV

Wat is je lievelingsfilm?

Checky chan.

Hoe ga je naar een gemaskerd bal?

Als zorro.

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Veel pintjes.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Duitsland.

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

De geboorte van mijn 2 kinderen.

Waar ben je trots op?

Dat ik het volhoud met lopen.

Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Toen ik 19 was moest ik van mijn vader gaan werken, ik had liever herscholing gedaan voor meubelmaker.



Probeer jezelf samen te vatten in enkele woorden.

Gezellig, gemoedelijk, verrassend.

Wanneer en waarom ben je beginnen lopen?

In maart 2014, omdat ik last had van kortademigheid.

Weet je nog wanneer je lid geworden bent bij de Kasteellopers?

2014

Hoe vaak en hoeveel loop je?

3x per week

Wat is je favoriete loopafstand?

6km

Heb je een looptip voor de andere leden?

Haast en spoed is zelden goed.

Kan je een loopanedote vertellen?

Als ge 5km gelopen hebt en ge begint wat te vertragen en het gaat al zo goed niet meer en er loopt een jong veulen voorbij dan gaat het al een stuk beter.

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

Ik heb er nog maar weinig gelopen.

Wat zijn je beste prestaties?

10 km wel vermoedend

Wat wil je nog bereiken?

Veel vrienden maken bij de kasteellopers!

Wat vind je van ons ledenblad?

Super!

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

Voor mij is het zo goed zoals ze nu bezig zijn.

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

bergaf
meewind
zand
lang en traag
wielrennen
spannende
pet
douche
bier

Uitslagen.

woensdag 15 maart 2017: Leerkrachtenloop te Vorselaar

3,2 km vrouwen:

1. Anneleen Geluykens	13:26
3. Nele Jacobs	13:54
9. Tamara Taeymans	16:04
10. Monik Van Look	16:07
14. Penny Lievens	17:47
16. Christy Lievens	18:23
24. Chris Van Look	21:52
25. Josée Bertels	21:52

6,4 km mannen:

2. Stijn Jacobs	23:47
8. Erwin Coopmans	25:07
14. Herman Lievens	27:35
18. Eddy Van De Pol	28:43
25. Dirk Covent	30:24
27. Rene Jacobs	30:53
30. Rudy De Pauw	31:07
33. Herman De Sobrie	33:58
34. Gust Lievens	33:58
40. Louis Hufkens	37:02
49. Marc Van Look	44:15



zaterdag 1 april 2017: Kastelenloop te Zandhoven

3,6 km:

5. Robin Leysen	12:59
-----------------	-------

10 km:

6. Tom Van Gestel	35:09
62. Eddy Van De Pol	42:58
78. Kaatje Van Echelpoel	44:04
86. Jef Van Rooy	45:06
172. Marc Van Tendeloo	52:38
176. Monik Van Look	52:54
178. Nele Jacobs	53:05
213. Herman De Sobrie	56:58
274. Marc Van Look	1:07:47

vrijdag 7 april 2017: 12^{de} Lentejogging te Ravels

7 km:

13. Nele Jacobs	32:11
63. Marc Van Look	48:18

10,5 km:

25. Jef Van Rooy	45:39
68. Herman De Sobrie	56:14
69. Monik Van Look	56:15



zondag 9 april 2017: Gielsbosloop

Louis Hufkens, Marc Van Tendeloo, Jef Van Rooy, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Stijn Jacobs, Nele Jacobs, Anne Jacobs, Dries Myny, Chris Van Look, Rene Jacobs en Marc Van Look liepen mee.



maandag 17 april 2017: Paasjogging te Olmen

3,92 km:

2. Stijn Jacobs	13:07
20. Robin Leysen	16:40
89. Chris Van Look	25:36

7,82 km:

59. Nele Jacobs	40:44
104. Josée Bertels	49:06

11,71 km:

2. Erwin Coopmans	44:55
44. Rudy De Pauw	58:13
83. Marc Van Look	1:17:07

Uitslagen.

woensdag 19 april 2017: Leerkrachtenloop te Westerlo

3,1 km vrouwen:

1. Anneleen Gelykens	13:01
2. Nele Jacobs	13:36
19. Josée Bertels	21:20
21. Chris Van Look	21:32
22. Rose-Marie Verlinden	21:38

6,2 km mannen:

2. Stijn Jacobs	23:08
11. Herman Lievens	26:23
15. Dirk Covent	27:54
27. Rudy De Pauw	30:39
34. Guy Vancampenhout	36:49
38. Louis Hufkens	37:48
41. Marc Van Look	40:18



zondag 23 april: 10 miles en marathon te Antwerpen

marathon:

1455. Lien Coenen	4:13:18
1778. Louis Hufkens	4:36:20

10 mijl:

8392. Tamara Taeymans	1:25:25
18415. Heidi Hoberger	1:42:13
18419. Paul Van Leemput	1:42:13

5 km:

4. Stijn Jacobs	17:07
-----------------	-------

zondag 7 mei 2017: AVN Ochtendjogging te Wortel

Louis Hufkens, Marc Van Tendeloo, Jef Van Rooy, Monik Van Look, Herman De Sobrie en Marc Van Look liepen mee.

woensdag 10 mei 2017: Leerkrachtenloop te Mechelen

4 km vrouwen:

7. Josée Bertels	25:26
15. Chris Van Look	32:01

5,5 km mannen:

3. Stijn Jacobs	19:23
9. Herman Lievens	22:06
34. Marc Van Look	34:53



vrijdag 12 mei 2017: Dwars door de abdij te Tongerlo

4 km:

31. Dirk Covent	18:38
86. Nele Jacobs	25:24

8 km:

22. Herman Lievens	34:20
125. Josée Bertels	50:57

12 km:

42. Jef Van Rooy	53:55
61. Jo Van den Brande	57:17

zondag 14 mei 2017: Military Barracks Run te Grobbendonk

10 km:

29. Bram Van Den Bempt	47:53
30. Wilfried Vincx	47:57
54. Marc Van Tendeloo	51:35
67. Rudy De Pauw	53:20
108. Herman De Sobrie	57:57
114. Monik Van Look	58:40
122. Louis Hufkens	1:00:37
164. Marc Van Look	1:11:07



Uitslagen.

vrijdag 19 mei 2017: Averegetenjogging te Hallaar

16,47 km:

18. Jef Van Rooy

1:11:17



zondag 21 mei 2017: Parel der Kempen te Oostmalle

10,6 km:

255. Marc Van Look

1:15:00

10 mijl:

67. Jef Van Rooy

1:13:24

243. Herman De Sobrie

1:31:25

252. Monik Van Look

1:32:20

262. Louis Hufkens

1:33:58

woensdag 24 mei 2017: Jogging KFC De Vrede te Wechel

4 km:

59. Marc Van Tendeloo

20:28

86. Nele Jacobs

23:01

130. Chris Van Look

28:24

8 km:

20. Bart Banier

38:26

58. Josée Bertels

49:49

67. Marc Van Look

54:51

12 km:

47. Monik Van Look

1:06:04



zondag 4 juni 2017: Beer Lovers Marathon te Luik

346. Monik Van Look

5:36:56

347. Herman De Sobrie

5:36:56

540. Jolijn Deceulaer

6:12:40

616. Steven Wuyts

6:25:14

617. Sofie De Bie

6:25:14

633. Jan Coenen

6:27:22

660. Louis Hufkens

6:28:33



CARDIJN

ETEN & DRINKEN

FEESTEN

AFHAALSERVICE

VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Uitslagen.

woensdag 8 juni 2017: Leerkrachtenloop te Lichtaart

3,55 km vrouwen:

1. Anneleen Gelykens	14:46
3. Nele Jacobs	16:40
12. Christy Lievens	20:18
13. Penny Lievens	20:33
27. Josée Bertels	25:44
28. Chris Van Look	25:44

7,10 km mannen:

1. Stijn Jacobs	26:40
7. Herman Lievens	30:22
23. Rene Jacobs	35:24
29. Louis Hufkens	41:49
30. Gust Lievens	41:51
31. Dirk Covent	41:53
32. Herman De Sobrie	41:54
40. Marc Van Look	56:56



zaterdag 10 juni 2017: Krawatenjogging te Lille

4 km dames:

68. Rose-Marie Verlinden	29:58
71. Chris Van Look	30:14

4 km heren:

26. Marc Van Tendeloo	20:16
-----------------------	-------

8 km dames:

1. Anneleen Gelykens	36:53
10. Monik Van Look	45:43

8 km heren:

3. Erwin Coopmans	32:12
27. Herman Lievens	38:50
28. Carl Weyers	39:47
47. Herman De Sobrie	45:02
61. René Jacobs	48:00
63. Louis Hufkens	48:18
76. Marc Van Look	59:57

zondag 18 juni 2017: Herentals – Tienen

6 km:

38. Guy Vancampenhout	31:34
50. Nele Jacobs	33:35
51. René Jacobs	33:35
104. Rose-Marie Verlinden	42:41
107. Chris Van Look	43:24

14 km:

187. Josée Bertels	1:43:26
198. Marc Van Look	1:52:12

22 km:

104. Herman De Sobrie	2:21:24
114. Monik Van Look	2:30:52



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

Uitslagen.

vrijdag 23 juni 2017: Kardinaalsjogging te Vorselaar

5 km vrouwen:

1. Anneleen Gelyukens	21:20
4. Lore Weyers	22:00
11. Tamara Taeymans	26:30
15. Sofie De Bie	27:00
19. Heidi Hoberger	30:00
22. Ingrid Moons	33:20
31. Rose-Marie Verlinden	34:20
33. Lea Janssens	35:00
35. Hilde Vanneste	36:30
39. Chris Van Loock	37:20
42. Christel Hoefkens	37:50
43. Ann Goossens	37:50
47. Brigitte Wilrycx	39:40
48. Krista Van Looy	39:40
49. Manuela Vleminckx	39:40
51. Marie-Christine Verlinden	41:50
52. Ilse De Swert	41:50
54. Tiny Mannaerts	41:50
55. Joyce Stockaer	41:50

5 km mannen:

1. Stijn Jacobs	17:40
14. Dirk Vissers	21:00
20. Brecht Jacobs	22:30
24. Jos Bouly	23:00
30. Robin Leysen	23:50
34. Marc Van Tendeloo	24:30
41. Patrik Bollansee	26:30
43. Luc Mols	27:20

10 km dames:

2. Kaatje Van Echelpoel	45:00
10. Josée Bertels	1:02:50
11. Penny Lievens	1:03:30
12. Christy Lievens	1:03:30

10 km heren:

3. Erwin Coopmans	38:00
11. Bram Van Den Bempt	44:00
24. Rudy De Pauw	50:30
26. René Jacobs	51:10
49. Louis Hufkens	59:10

15 km dames:

2. Monik Van Loock	1:24:00
--------------------	---------

15 km heren:

3. Herman Lievens	1:06:10
12. Wilfried Vincx	1:23:50
15. Herman De Sobrie	1:25:50



vrijdag 21 juli 2017: Dwars door Kasterlee

5km:

22. Jo Van Den Brande	22:02
117. Rose-Marie Verlinden	34:21

10 mijl:

4. Tom Van Gestel	1:02:15
191. Louis Hufkens	1:40:54

vrijdag 28 juli 2017: LU 2 uur van Herentals

3. Tom Van Gestel	30,579 km	410. Rose-Marie Verlinden	14,457 km
74. Wilfried Vincx	23,920 km	437. Chris Van Loock	13,493 km
107. Eddy Van De Pol	22,518 km	533. Rene Jacobs	11,040 km
156. Monik Van Loock	20,678 km	594. Ludo Glassée	10,339 km
198. Louis Hufkens	19,539 km	679. Christel Hoefkens	9,112 km
205. Herman De Sobrie	19,539 km	731. Heidi Hoberger	7,798 km
211. Jo Van Den Brande	19,539 km	747. Robin Leysen	7,360 km
225. Tamara Taeymans	18,400 km	748. Eric Glassée	7,360 km
248. Josée Bertels	18,400 km	754. Nele Jacobs	7,360 km
258. Sofie De Bie	18,400 km	802. Marc Van Tendeloo	6,659 km
266. Erwin Coopmans	17,699 km	818. Marcel Leysen	6,659 km
280. Swa Vloemans	17,699 km	842. Roel Janssen	5,958 km
310. Stijn Jacobs	16,560 km	In het ploegenklassement eindigden we op de	
366. Marc Van Loock	15,859 km	6 ^{de} plaats met 308,33 km.	
384. Patrik Bollansee	14,895 km		



zaterdag 5 augustus 2017: Estafette Halve Marathon Gielsbos

Estafette halve marathon:

6. Bram Van Den Bempt, Herman Lievens, Erwin Coopmans (2 ^{de} masterploeg)	1:17:23
59. Herman De Sobrie, Guy Vancampenhout, Monik Van Loock	1:47:23
72. Patrik Bollansee, Christel Hoefkens, Ann Goossens	2:01:56
74. Josée Bertels, Martine Mols, Rose-Marie Verlinden	2:05:20

7 km:

28. Marc Van Tendeloo	39:22
40. Louis Hufkens	46:06
43. Marc Van Loock	47:03

Wedstrijdinfo AUGUSTUS - SEPTEMBER 2017.

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 37 joggings deelneemt krijgt een criteriumprijs**

***2 = loopcriterium AC Herentals, gratis (7 wedstrijden)**

Wortel	vrijdag 25 augustus 2017	afstand	startuur
naam:	Landlopersjogging (*1)	Kinderlopen	18u40
adres:	't Trefpunt, Poeleinde 2, 2323 Wortel	6 km - 9 km - 16 km	19u00
info:	03/314 93 83 landlopersjogging@outlook.com, www.landlopersjogging.be	3 km	19u10
Herentals	zaterdag 26 augustus 2017	afstand	startuur
naam:	Neteland Natuurloop	5,5 km - 10,5 km - 15,5 km	9u30 - 14u00
adres:	Lichtaartseweg 80, 2200 Herentals		(vrij vertrek)
info:	0497/44 68 23, deckers.kenneth@gmail.com netelandnatuurloop.weebly.com		
Heist-op-den-Berg	zondag 27 augustus 2017	afstand	startuur
naam:	Heist loopt	G- & Kinderlopen	14u45
adres:	Oude Godstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg	5 km - 10 km	14u00
info:	015/24 12 65, 0475/42 84 96 gert.vercammen@telenet.be, www.heistloopt.be	21 km (ind. + estafette)	15u30
Morkhoven	dinsdag 29 augustus 2017	afstand	startuur
naam:	Kermisjogging	Kinderlopen	18u30
adres:	Goorstraat 1, 2200 Morkhoven	3 km - 6 km - 9 km	19u30
info:	0471/40 38 79, 0474/43 61 59 ludovandenbroeck@hotmail.com, www.kermisjogging.be		
Aarschot	vrijdag 1 september 2017	afstand	startuur
naam:	Waterloop	4 km - 9 km - 14 km	19u30
adres:	SC Aarschot, Grote Laakweg, 3200 Aarschot		
info:	016/56 77 68, 0495/22 74 07 knoet@skynet.be, www.knoet.be		
Ravels	zaterdag 2 september 2017	afstand	startuur
naam:	Pierenloop (*1)	Kinderlopen	14u00
adres:	Kerkstraat, 2380 Ravels	5 km - 10 km	14u30
info:	014/46 29 20 jans@schillebeeckx.be, www.pierenloop.be	16,2 km	14u30
Lichtaart	zondag 3 september 2017	afstand	startuur
naam:	Bosloop Kom op tegen Kanker	Kinderwandeling	8u30 - 13u00
adres:	Herentalsesteenweg 64, 2460 Lichtaart	3 km - 6 km - 9 km	8u30 - 13u00
info:	0495/13 06 81, 0495/28 19 25 sonjalaenen@hotmail.com, www.bosloop.be	12 km - 15 km	8u30 - 13u00
		Rolstoelpad 4,6 km	8u30 - 13u00
Vorselaar	zaterdag 9 september 2017	afstand	startuur
naam:	Urban 900 Run	5 km - 12 km	13u-14u (vrije start)
adres:	Oostakker, 2290 Vorselaar		
info:	kwb.sport.vorselaar@gmail.com, www.kwbvorselaar.be		
Herenthout	zondag 10 september 2017	afstand	startuur
naam:	Herenthoutse Bosloop (*2)	Kinderlopen	14u30
adres:	Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout	4 km	14u45
info:	014/51 30 24, 0497/38 06 03 josefvanherck@scarlet.be, www.herenthoutseac.be	10 km	15u30

Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2017.

Lille	vrijdag 15 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Run outside the box (*1)	5 km - 10 km	21u00
adres:	Houtzijde 103, 2275 Lille		
info:	0471/66 74 30 info@outsidethebox.be, www.outsidethebox.be		
Roelofarendsveen	zaterdag 16 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	One en Only Marathon en estafette Marathon	42,195 km (ind. + estafette)	12u00
adres:	Veenderveld 35, 2371 TT Roelofarendsveen		
info:	www.oneenonly.nl		
Temse	zondag 17 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Briqville Classic Run	Kinderlopen	14u05
adres:	Kapelstraat, 9140 Temse	5 km	14u00
info:	0489/38 46 60 temse@briqvilleclassic.be, www.briqvilleclassic.be	10 km	15u00
		21 km (ind. + estafette)	11u00
Weelde	vrijdag 22 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Dwars door Weelde (*1)	Kinderlopen	18u45
adres:	Kon. Albertstraat 127, 2381 Weelde	3,9 km - 5 km - 10 km	19u00
info:	0498/28 14 03 vickyenhugo@skynet.be, www.ravelsejoggingclub.be		
Geel-Stelen	zaterdag 23 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Apolloniajogging	Kinderlopen	14u00
adres:	Stelen, 2440 Geel-Stelen	4 km	14u30
info:	014/72 73 01 jogging@stelen.be, www.stelen.be	8 km - 12 km	14u40
Vosselaar	zondag 24 september 2017	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Monte Lapino Run (*1)	6 km - 11 km - 16 km	8u - 11u (vrij vertrek)
adres:	Antwerpsesteenweg 9/11, 2350 Vosselaar		
info:	0470/88 88 31, marc.vdwangen@hotmail.com montelapino.weebly.com		

**Meer dan 600
Belgische bieren**



info@bierhandelwillens.be
www.bierhandelwillens.be

Openingsuren
Van maandag tot vrijdag
van 8u30 - 12u30 en 13u30 - 19u00
zaterdag doorlopend van 8u30 - 18u00

Dinsdag, zondag en feestdagen gesloten

Bierhandel Willems en Zoon
Leopoldstraat 26
2280 Grobbendonk

Tel: 014 51 17 74
Gsm: 0475 76 77 38
Fax: 014 51 83 99

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter
Nele Jacobs



dekasteellopers@gmail.com

Ondervoorzitter
René Jacobs



Dijkbaan 49
014 516613
rene.jacobs49@hotmail.com

Secretaris
Robin Leysen



Beukenlaan 44 Herentals
0477 943462
robinleysen82@gmail.com

Penningmeester
Urbain Lenaerts



Groenstraat 19
014 516252
urbainlenaerts@skynet.be

Bestuurslid
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

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 Linda Van Oeckel.

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