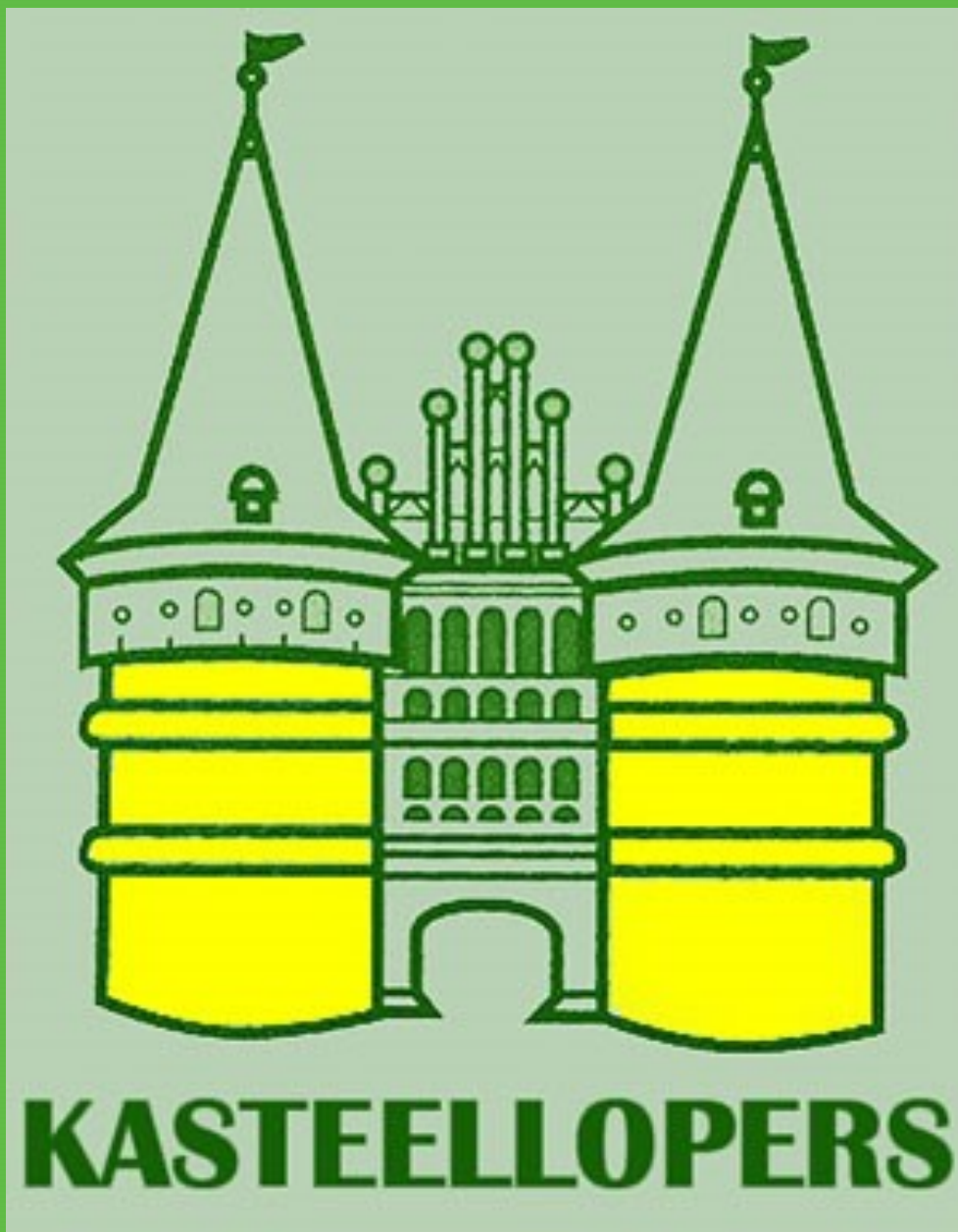




Kasteellopers

Nieuwsbrief



Activiteitenkalender 2018.

Vrijdag 16 maart 2018: Algemene vergadering.

- Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar.
- 19u30 gaan de deuren open.
20u start vergadering.
- Na de vergadering is er een quiz met als thema: "lopen en de Kasteellopers". De quiz is individueel. De prijs voor de winnaar is gratis deelname aan de ontbijtjogging op 26/10/2018 (prijs mag eventueel doorgegeven worden).

Zondag 20 mei 2018: Busreis Luik.

- 6u30 vertrek parking Bibliotheek: Nieuwstraat 15, 2290 Vorselaar.
- Wandeling met gids voorzien voor de niet-lopers.

Uitgebreide info en inschrijvingen in deze nieuwsbrief.

Zondag 26 augustus 2018: Ontbijtjogging.

Meer info later.

Zaterdag 13 oktober 2018: Monumentenloop.

- Kantine OG Vorselaar, Riemenstraat 89E, 2290 Vorselaar.
- 14u00 100m
- 14u05 300m
- 14u15 1000m
- 14u30 5km & 10km
- 14u40 19km

Meer info later.

Vrijdag 16 november 2018: Gezellig samenzijn.

Meer info later.

Zondag 25 november 2018: Busreis Nederland.

Meer info later.

Zaterdag 29 december 2018: Kerstloop en -wandeling.

Meer info later.

Zaterdag 26 januari 2019: Ledenfeest.

Meer info later.

Lidmaatschap 2018.

De inschrijvingen voor het lidmaatschap 2018 zijn in het begin van het jaar opnieuw gestart. Een aantal leden hebben hun lidmaatschap reeds verlengd, maar graag herinneren we jullie er nog eens aan dat vanaf dit jaar de inschrijvingen online gebeuren. Indien je je lidmaatschap nog niet vernieuwd hebt, en dit wel wenst te doen, kan je hier nog eens de uitleg vinden hoe dit te doen.

Ga naar de website van de Kasteellopers: www.kasteellopers.be:

Lid worden, lid blijven...

De Kasteellopers V.Z.W. is een club voor recreatieve lopers, open voor iedereen die graag op een gezonde en ontspannende manier de loopsport beoefent.

Iedereen kan lid worden in het jaar waarin hij of zij 12 jaar wordt. Personen onder de 12 jaar kunnen eveneens deelnemen aan de trainingen, indien ze vergezeld zijn door een oudere persoon, die zich voor de jongere verantwoordelijk stelt. Elk lid is vrij tot uittreding uit de club.

Het lidgeld bedraagt 15 € per aansluitingsjaar. Het aansluitingsjaar begint telkens op 1 maart.

Ter kennismaking kan je enkele trainingen vrijblijvend meedoen.

De wekelijkse trainingen gaan door elke dinsdag en donderdag in het sportcentrum te Vorselaar om 19.00 uur. Kleedkamer voor M + V en douches zijn beschikbaar.

Lid worden in 2018, of of je huidige lidmaatschap verlengen doe je vanaf nu online via v lidmaatschap 2018 doorgeven

Uiteraard is je lidmaatschap pas definitief vanaf het moment dat je lidgeld betaald is door overchrijving op volgende rekening:

IBAN: BE 72 979 1717396 16
BIC: AR P BE 22

Tegemoetkoming van het ziekenfonds in je lidmaatschapsbijdrage

Ziektenfondsen ondersteunen gezonde beweging en komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub. Afhankelijk van jouw 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 jouw 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/terugbetalen-leden-voordelen/terugbetalingen-voordelen/vrije-tijd/sport/Pages/default.aspx>
Ga dan naar 'Download het terugbetalingsformulier'

Liberaal 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 eerst deels zelf in. Vervolgens mag je dit afgeven aan Linda Van Oeckel om het deel van de club verder aan te vullen. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds, zorgt dit voor terugbetaling.

Om je in te schrijven dien je een geldig e-mailadres door te geven. Dit adres wordt gebruikt om een bevestiging van je inschrijving te sturen, en zal ook dienen voor alle verdere communicatie binnen de club. Indien je niet over een e-mailadres beschikt, gelieve dan een e-mailadres door te geven van iemand die je de nodige info kan doorgeven. Indien ook dit niet mogelijk is, gelieve dan alle gegevens voor je inschrijving door te geven aan iemand van het bestuur, dan zorgen wij voor de inschrijving. In dit geval zal je wel alle verdere communicatie binnen de club niet kunnen ontvangen.

Op deze pagina vind je ook sommige formulieren van ziekenfondsen terug voor een gedeeltelijke of volledige terugbetaling van het lidgeld, afhankelijk van je ziekenfonds. Het formulier vul je eerst deels zelf in. Vervolgens mag je dit afgeven aan Linda Van Oeckel om het deel van de club verder aan te vullen. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds, zorgt dit voor terugbetaling

We ontvangen het lidgeld 2018 graag **tussen 1 januari en 28 februari 2018.**

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

Jaarverslag 2017.

365 dagen, zoveel telde 2017 er. 365 dagen waarop onze 126 leden de kans kregen om de loopschoenen aan te trekken en te genieten van onze geliefde sport.

Iets vertellen over elke dag van het jaar zou de slaap echter wat teveel aanwakkeren, daarom houd ik het bij enkele hoogtepunten.

We startten het jaar in april met een nieuwe start 2 run. Van een goede start gesproken: het was een fijne groep, waarvan de meesten vlot de eindmeet haalden, waarna ze een diploma en receptie kregen aangeboden.

Nog in april was er de algemene vergadering. Hier stond een statutenwijziging op het programma. Omdat er slechts een handvol leden opdaagde, was de stemming niet geldig en moest er eind mei een tweede vergadering ingelast worden. Wie ideeën heeft om onze algemene vergadering aantrekkelijker te maken: laat het zeker horen.

4 juni trokken we met een volle bus naar Luik voor de Beer Lovers Marathon. Dat het een geslaagde dag was bewijst het feit dat er dit jaar opnieuw een bus wordt ingelegd.

Na de marathon gingen we even in zomervakantie en om die af te sluiten was er de jaarlijkse ontbijtjogging. Een naam die de lading niet helemaal dekt, maar “gezamenlijke ochtendtraining op zondag met achteraf ontbijt in buffetvorm” bekt nu eenmaal niet zo gemakkelijk, dus houden we het maar op “gezellige, koppel het sportieve aan het aangename ontbijtjogging”.

2 weken later organiseerden we samen met de KWB een uniek evenement: de Urban 900 Run. Dat het een geweldige ervaring was die de deelnemers stuk voor stuk kon bekoren, staat vast. Zelfs de zusters hebben er heel hard van genoten.

Een maand later was het dan onze 22^e Monumentenloop. De regen gooide dan wel roet in het eten, gelukkig viel de organisatie niet in het water. Om allerlei redenen was de opkomst minder dan gehoopt, maar de unaniem positieve reacties waren hartverwarmend.

In november tekenden zo'n 25 leden present in de Dreef voor het gezellig samenzijn. Het werd effectief een gezellige avond, opzet geslaagd dus.

Om het jaar af te sluiten organiseerden we onze 13^e kerstloop en –wandeling. Deze organisatie kreeg wel een andere naam, eentje die duidelijker is voor mogelijke deelnemers. Met 519 inschrijvingen kunnen we spreken van een zeer geslaagde editie! Het deelnemersaantal blijft zelfs jaar na jaar stijgen. De verplaatsing naar de kantine was dan ook een goede zet, waardoor het voor de deelnemers aangenamer is om achteraf een beetje te blijven plakken.

Op dit moment loopt ons jaarlijks loopcriterium op z'n einde. Volgende week zondag in Rijkevorsel en 11 februari in Lichtaart heb je nog de kans om deel te nemen. Monik Van Loock, Herman De Sobrie en Marc Van Loock delen momenteel de eerste plaats met 19 deelnames. Onder de 32 leden die al aan minstens 3 organisaties meededen, vinden we 5 start 2 runners van dit jaar, knap!

Zoals jullie merken, was het weer een gevuld jaar.

Wat 2017 mij, als nieuwe voorzitter, vooral geleerd heeft, is dat verandering soms moeilijk is, maar dat het daarom niet slechter is. Elke vereniging moet mee met zijn tijd en zo ook de Kasteellopers. In het licht hiervan werken we vanaf dit jaar met digitale nieuwsbrieven in plaats van het klassieke ledenblad. Ook de procedure om je lidmaatschap te vernieuwen is verbeterd.

Dat 2018 ook een druk en boeiend jaar wordt, staat nu al vast. Zeker ten huize Leysen Jacobs, waar in juli een klein Kasteellopertje geboren wordt.

We danken jullie vanuit het bestuur voor jullie inzet het voorbije jaar en wensen jullie een gezond, plezierig en sportief 2018!

Nele Jacobs
Voorzitter

Info busreis Luik - 20 mei 2018.

In navolging van onze geslaagde uitstap naar de mooie stad Luik voor de Beer Lovers' Marathon vorig jaar, gaan we dit jaar opnieuw een busreis organiseren voor de editie 2018.

Ook nu laat het programma toe dat zowel de lopers als de supporters/wandelaars weer vol aan hun trekken gaan komen.

Meerdere Kasteellopers en andere deelnemers van vorig jaar hebben zich al ingeschreven. Maar uiteraard hebben alle geïnteresseerde clubleden nog de mogelijkheid om mee te reizen mits men zich aanmeldt **voor 1 maart!**



Prijs:

- **Marathonlopers: €75/pp** (€65/pp ipv €75/pp voor de marathon + €10/pp voor de bus). Dit voor het mooiste parcours van België, muzikale animaties, 20 verschillende bevoorradingen waarvan 16 ook met bierdegustaties en 11 culinaire stops, prachtige medaille, uniek BLM bierglas en leuk T-shirt, en last but not least een tafel vol Luikse specialiteiten om terug op krachten te komen. Door de limietijd van 6u30 is genieten gegarandeerd. Meer info over de marathon op <https://beerlovermarathon.be/nl/>.

- **Wandelaars: €10/pp** (voor de bus). Voor de geïnteresseerden is er een begeleide stadswandeling (gratis) en/of een bezoek aan "Marché de la Batte" (oudste marktje van België). Bewonderen van ±1100 verklede lopers & 31 nationaliteiten. Maar ook de ongelooflijke sfeer opsnuiven en beleven van een stad in feest.

De bus vertrekt om 6u30 op de parking van de Bibliotheek van Vorselaar: Nieuwstraat 15, 2290 Vorselaar.

Inschrijven: via mail naar louis.hufkens@hotmail.com en overschrijving van het juiste bedrag op **BE 72 9791 7173 9616**, met vermelding van je naam + busreis Luik + lopen of wandelen.

De "Beer Lovers' Marathon" is een lust voor het oog. Zeker met de dresscode van dit jaar: FAR WEST! Vorig jaar waren er maar liefst 1100 deelnemers, waarvan het grootste deel verkleed. Met 6u30 als limietijd is het echt een haalbare kaart voor velen om de 42,195km al feestend af te leggen. Het doel van de organisatie is om "leuk" en "genieten" voorop te stellen voor de lopers.

Het is een prachtige en goed georganiseerde marathon, ook voor de deelnemers die wensen te lopen voor de tijd. Het bewijs is de puike prestatie van Carl Daems in 2017. Met 3u13 de snelste tijd van onze groep en een 3e plaats in zijn leeftijdscategorie.

Dat Carl terug meegaat, zegt voldoende, de "Beer Lovers' Marathon" is zeker de moeite voor welk type loper dan ook.

Niet alleen de lopers gaan gecharmeerd worden door de mooie stad Luik. Ook onze groep wandelaars kunnen na de start en doortocht van de lopers weer een ander deel van de stad ontdekken. Dit onder begeleiding van onze gids Evelyne Bresciani, die de Luikse omgeving op haar duimpje kent.

Na deze rondleiding is er dan nog de mogelijkheid om de lopers ergens onderweg aan te moedigen, of zelf nog wat op ontdekking te gaan.

Voor de liefhebbers van spijs en drank onder de wandelaars geen nood. Luik overstelpt je gastronomisch, en in het "Bierdorpje" aan de start/aankomst kan je de deelnemende biertjes van de marathon zelf ook nuttigen.



Wedstrijdinfo februari 2018.

We hebben nog 1 jogging uit ons loopcriterium 2017 te gaan. Hieronder vindt u meer info. 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.

Lichtaart zondag 11 februari 2018

naam: **Valetijnjogging**

adres: terreinen Vobaco, Molenstraat, 2460 Lichtaart

afstanden: 14u00 Kinderlopen 100m (2012 en later)
 350m (2009 t.e.m. 2011)
 700m (2006 t.e.m. 2008)
 14u30 Valentijnjogging 4km } gezamenlijke start
 8k }
 12km }

Prijs: €3 voor de kinderlopen (inclusief drankbon en chips)
 €5 voor de Valentijnjoggings (inclusief drankbon bij aankomst)

info: 0478/51 03 43
 info@valentijnjogging.be
 www.valentijnjogging.be

De komende joggings uit de regio die niet in ons criterium zijn opgenomen, kan je steeds terugvinden op volgende website:

http://gorunning.be/calendrier_nl.php

Als lid van de Kasteellopers kan je bij Runwalk in Herentals steeds genieten van 10% korting op loop-schoenen en outfits.



CONTACT		OPENINGSUREN	
	Address: Lichtaartseweg 49 2200 Herentals	Zondag	gesloten
	Telefoon: 014700004	Maandag	gesloten
	info@runwalk.be	Dinsdag	gesloten
	www.runwalk.be	Woensdag	10-12u 13u30-18u00
	Analyses van uw loopstijl.	Donderdag	10-12u 13u30-18u00
	Advies en aangepaste loopshoenen.	Vrijdag	10-12u 13u30-18u00
	Correcties bij blessures.	Zaterdag	9u30-17u30
	Eigen atelier.	Maak een afspraak om snel geholpen te worden	
	Sportieve en technische outfits.	Op 24 en 31 december open tot 15u00	

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter
Nele Jacobs



dekastellopers@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
 delievens@hotmail.com

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Robin Leysen.

Medewerkers nieuwsbrief:

Stijn Jacobs

Keizershofstraat 6
 0486 386252
 stijnjacobs7@gmail.com

Robin Leysen

Beukenlaan 44, Herentals
 0477 943462
 robinleysen82@gmail.com

Trainingen:

Maandag om 18u55: 11 km loop aan 5,5 tot 6,5 min/km.
Maandag om 19u00: 11 km loop tegen sneller tempo.
Dinsdag en donderdag om 19u00 groepstraining met mogelijkheid tot omkleden en douchen in Sportcentrum De Dreef.

Lidmaatschap:

Wil je je lidmaatschap hernieuwen, of ben je nog geen lid en wil je ook graag bij onze toffe loopvereniging horen? Vul het inschrijvingsformulier in op de website van de Kastellopers: www.kastellopers.be

Het lidgeld voor 2018 bedraagt €15.

Het bedrag kan overgemaakt worden op **BE72 9791 7173 9616 tot eind februari.**

Ziekfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekfondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub.

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekfonds en bezorg het formulier aan Linda Van Oeckel.