



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



Januari - Februari - Maart



Tel: 014.51.21.40 Fax: 014.50.24.07

Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

*Kapsalon Ann
Groenstraat 19
2290 Vorselaar
Tel. 014/516252*

Jaarverslag 2011 ----- 4

Lidmaatschap ----- 4

Kledij ----- 4

Verhuisd ----- 5

Activiteitenkalender ----- 5

Wist je dat? ----- 7

Estafettemarathon van Lier ----- 8

Winterduathlon Lille ----- 8

Ronde van België ----- 9

Cho Oyu ----- 10

Op zoek naar ----- 13

Ledenfeest 2012 ----- 14

Gezellig samenzijn ----- 15

Halve marathon Cohé 2011 ----- 16

Marathons 2011 ----- 17

Loopkalender en criterium 2011 -- 18

Uitslagen ----- 20

Wedstrijd-info ----- 23

Contactpersonen en gegevens ----- 27



10

Bestuurslid Urbain Lenaerts beldom in september 2011 de Cho Oyu, een bergtop van 8.201 meter hoog. Een eerste verslag.



14

Ledenfeest. Een impressie.



15

Gezellig samenzijn en kampioenviering.



16

10 kasteellopers liepen Cohé.

Lidmaatschap

Nieuw jaar = lidmaatschap Kasteelopers vernieuwen. 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 2012 blijft ongewijzigd en bedraagt **€14**. Dit bedrag kan overgemaakt worden op rekeningnummer **979-1717396-16**.

We vragen om bij je mededeling je naam, adres, emailadres en geboortedatum te vermelden en deze gegevens ook door te mailen naar dvissers@skynet.be.

Alvast bedankt !!



Kledij

Er is opnieuw de mogelijkheid om clubkledij te bestellen. Dit kan voor **1 maart 2012** bij Mia Nuyts, Veldstraat 9 te Vorselaar. Je kan dit doen via 014 50 07 96.

Er is keuze uit: singlet dames zonder mouwen (€ 23), singlet heren zonder mouwen (€ 20), singlet met mouwen (€ 26), topje voor dames, damesbroekje (model zwembroek), loopbroekje voor heren (met binnenslip) (€ 20), bermuda (dames en heren) (€ 23), lange loopbroek (€ 35). De vermelde prijzen zijn richtprijzen.

Wil je onze club in the picture zetten? Dan is het nu het MOMENT !!!

Jaarverslag 2011

Slechts 12 maanden geleden lazen we het verslag van 2010 en hier is dat van 2011 al.

Wat gaat de tijd snel, gebruik hem wel. Kasteelopers zijn actieve mensen en zetten die spreuk om in daden, en wel zodanig dat we het voorbije jaar als een recordjaar mogen beschouwen. Ik citeer, op gevaar af iemand te vergeten, (maar dat zetten we met plezier recht):

De gepatenteerde winnaars als Gunter Geens en Maarten Van der Donck, die vaak in Nederland liepen met o.a. persoonlijke records op de marathon, respectievelijk 2u23 en 2u38, Kristof Van Rooy (won 2 wedstrijden op 2 u in Vorselaar + huzarenstukje in Hulshout, d.w.z. 14 + 5 + 42 km op 1 dag), Stijn Jacobs en Tom Van Gestel (o.a. ook schitterend 2de in de Zwitserse Juracime). Daarnaast proefden enkelen onder ons voor de eerste keer de zoete smaak van de overwinning: Dirk Covent in Brasschaat, Luc Van Donck en Diane Nuyts in Grobbendonk. Ook Anneleen Geluyckens, Nele Jacobs en Monik Van Look mochten dit meermaals ervaren. En ouwe rakkers als Paul Denolf, Jef Van Rooy, René Jacobs en Rudy De Pauw willen niet onderdoen en bewijzen dat met resultaten op de weg, in het berglopen of op de piste. Rudy zette zowat alle clurecords van ACHL bij de 65+ op zijn naam en won 4 medailles op 2 dagen BK piste.

Bovendien telden we 3 Belgische kampioenen: Rudy De Pauw op de 1500m, René Jacobs in berglopen en Christa Van Peer (cross + halve marathon); zij werd ook vice-Europees kampioene in Thionville (Frankrijk)

9 Kasteelopers haalden met succes het einde van één of meerdere marathons, te weten:

Gunter Geens en Maarten Van der Donck: Antwerpen en Amsterdam, Monik Van Look en Herman De Sobrie: Hulst- Terneuzen en Zeeland (Zoutelande), Jeff Laenen in Rijkevor-

sel, Jef Van Rooy in Rijkevorsel (won bij de 55+) en Eindhoven, Wilfried Vincx in Rome en "marathonman" Louis Hufkens in Drenthe, Utrecht, Maasdijk, Brabantse walm, Rijkevorsel, Zoo marathon, Roelofarendsveen, Oostende, Etten-Leur, Kasterlee, Geldrop en Kampenhout. Nog zo'n crack is Marc Van Look, die voor de zoveelste keer meer dan 100 joggings op de teller had in 2011. Wat meteen bewijst dat snel lopen geen absolute voorwaarde is om aan het lopen plezier te beleven. En zo komen we tot de essentie van ons clubbestaan: aan iedereen de kans geven om op een prettige en gezonde manier te sporten. Met 43 leden op de Kardinaalsjogging was dat goed zichtbaar.

Uiteraard zijn onze toppers een dankbaar en prestigieus uithangbord voor de club en bovendien zorgden ze mee voor opmerkelijke successen in estafettelopen: 4de in de Ronde Van België, 3de in Vosselaar, 2de in Rijkevorsel en Kampenhout, 1ste in de 100 km van Hulshout. Eerlijkheidshalve voeg ik er aan toe dat ook de andere Kasteelopers in die ploegen sterk presteerden en mee zorgden voor de goeie uitslagen.

Lopen is een basissport en dient ook in andere disciplines om een sterke conditie op te bouwen en bij te dragen tot topprestaties. Zo beklom Urbain Lenaerts met succes de Cho Oyu, met 8200m de 6de hoogste berg ter wereld en voor hem een absoluut "hoogtepunt" in zijn alpinisme. Ook voor hem een record, in hoogtemeters.

Die basisconditie laat ook Mia Nuyts en André Verlinden toe om bijna elk jaar de 100 km Dodentocht in Bornem probleemloos te beeindigen. Ook Eric Glassée bracht die tocht tot een goed einde.

Maar ook zonder competitiedrift blijven we ieder lopend lid steunen, o.a. door de wekelijkse trainingen, ons clubcircuit, en de grote bewondering voor wat sommigen onder ons over hebben om

toch te blijven lopen, ondanks moeilijke omstandigheden. Ik denk vooral aan Linda en Jos, die bovendien nog een bepalende rol spelen in ons bestuur.

Dat kreeg met Jeff Laenen en Dirk Vissers als nieuwe secretaris de broodnodige versterking, terwijl Gust Lievens mee vorm geeft aan ons ledenblad, dat dit jaar in een nieuwe professionele look verschijnt.

Zo zijn we naadloos beland bij de organisaties van de club:

22/1: Ledenfeest met 66 dn.

16/4: met 18 leden en 4 auto's op clubuitstap naar Terneuzen

28/8: Ontbijtjogging met 30 lopers en 50 eters

11/8 16de Monumentenloop met 400 deelnemers

7/10: Algemene vergadering met gespreksavond (Paul Beckers) en uitreiking prijzen. Sinds 2 jaar staat deze vergadering op het programma als een zinvol forum, waar onze leden discussiepunten, vragen en voorstellen naar het bestuur toe kunnen op tafel gooien. Door de afwisseling van ernst en plezier is het een aanrader voor elke weldenkende Kasteelloper, die met de club is begaan. 25 aanwezigen hadden gelijk, de afwezigen ongelijk.

11/11: 65 mensen waren gezellig samen en vierden onze kampioenen

29/12: liefst 275 deelnemers liepen of wandelden over het nieuwe parcours van de 7de Kersttoertocht dat werd uitgetekend door André Verlinden en Herman De Sobrie.

Naast lopen werd er dus ook regelmatig gefeest, en uiteraard is dat een

goede investering in clubsfeer en helpende handen. Want laat ons eerlijk zijn: een club als de onze draaiende houden kost geld en van het lidgeld alleen kunnen we niet leven. Subsidies kunnen we vergeten en dus zijn we verplicht om enkele evenementen te organiseren, die meteen ook aan andere lopers van overal te lande de kans geven om in ons mooie Vorselaar te komen sporten. Zo plannen we op zaterdag 29/12 de 8ste Kersttoertocht en uiteraard onze 3de Monumentenmarathon op zondag 16/9, start om 11u. Als we die dag op ieder van jullie kunnen rekenen om enthousiast en gemotiveerd te helpen bij het welslagen van de marathon, dan ben ik zeker dat we zowel aan AZG als aan onze sponsors een voortreffelijke organisatie kunnen presenteren. Mede dankzij hen kan ik jullie de eerste Biermarathon voorstellen, met o.a. bevoorradings met trappist in degustatieglazen. In ons midden zijn voldoende lieflijke dames om die met stijl te serveren. Het is dank zij de marathon en de bijhorende sponsoring dat de club zonder financiële problemen haar activiteiten kan ontplooiën. Hierbij dank ik Louis Hufkens expliciet voor zijn tomeloze inzet op vlak van sponsorwerving. Eindigen doe ik met een late nieuwjaarswens: Een zo gezond mogelijk jaar, zonder kwetsuren en veel sportplezier en een goed gevoel in de club, en bij al wat je doet.

René Jacobs, voorzitter



Verhuisd?

Ben je verhuisd?

Gelieve je nieuwe adres door te geven aan Linda Van Oeckel (linda.vanoeckel@mail.be) en Stijn Jacobs (stijnjacobs77@hotmail.com).



Activiteitenkalender

zaterdag 25 februari: avondwandeling

zondag 26 augustus: ontbijtjogging

zondag 16 september: 3e marathon en 17e Monumentenloop



BIERHANDEL

Willems & Zoon

BVBA

Leopoldstraat 26 - 2280 Grobbendonk
meer dan 400 soorten bier

Tel.: 014 51 17 74
Fax: 014 51 83 99
B.T.W. 447.384.982

Open: MA-VRIJ: 8.30-19.00 U
ZA 8.30-18.00 U
Zon- en Feestdagen Gesloten

Canter's

Brood- en Banketbakkerij

Vorselaar
Heikant 9

014/50.0264

BTW: 432.050.773

Grobbendonk
Leopoldstraat 37

014/51.174
Fax: 014/50.20.26

KBC: 404-4063601-32

Pulderbos
Dorp 36a

03/469.03.71

HRT 058.483

Wist je dat?

Het loont zeker de moeite onze website regelmatig te raadplegen. Je vindt er nieuwtjes, info over komende activiteiten, foto's, uitslagen, het ledenblad,

De uitslagen op de website www.kasteellopers.be kan je raadplegen door eerst linksboven Club info aan te klikken. Vervolgens klikt u rechtsboven op Behaalde uitslagen.

Rudy De Pauw is na zijn dubbele ribbreuk zeer snel terug op niveau aan het lopen. In Nederland deed hij begin november mee aan een halve marathon. Bij de M65 won hij de wedstrijd in een tijd van 1u36'06"

Op zondag 11 december won **Rudy De Pauw** de Zandboscross in Deurne (NL) bij de M65.

In de Kerstloop in burcht op 11 december behaalde **Dirk Covent** in de categorie M55 een mooie 2e plaats.

Cadeau 2011.

De leden die in 2011 betaald hebben en hun cadeau nog niet hebben gehad, kunnen deze afhalen tot einde februari bij Mia Nuyts, Veldstraat 9 te Vorselaar, tel 014 50 07 96.

Oproep.

Ben je geïnteresseerd om de club een warm hart toe te dragen en de Kasteellopers uitstraling te geven? Dan ben jij onze MAN/VROUW. We zijn op

zoek naar een verantwoordelijke PUBLIC RELATIONS. (contacten onderhouden met de pers/ sponsors, reclame ...) Voel je je geroepen? Geef dan zo snel mogelijk je naam door aan René.jacobs49@hotmail.com of bel even via 014 51 66 13. WE ZIJN JE EEUWIG DANKBAAR !

WANDELING 2012

Op zaterdag 25 februari 2012 trekken we nog eens onze wandelschoenen aan voor een mooie avondtocht. We vertrekken omstreeks 18u aan de nieuwe evenementenhal op het sportcentrum. Er wordt zeker minstens één stop voorzien !

Receptenruil.

Enkele kasteellopers doen mee aan een collectief, constructief en LEKKER experiment! Je wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een receptenruil concept. Ze hebben uit de vrienden, net hen eruit gepikt die dit ook leuk kunnen maken.

Het concept werkt als volgt:

Zend een recept naar de persoon op nummer 1 in de ontvangen mail (ook al ken je die persoon niet). Het recept moet iets snels en gemakkelijks zijn, zonder vreemde ingrediënten.

Eigenlijk iets dat je uit je hoofd kent en nu ter plekke kan neerschrijven. Pieker er niet teveel over, het is een recept dat je zou maken als je niet veel tijd hebt.

Nadat je het recept naar de persoon op nummer 1 hebt gestuurd, kopieer

je deze tekst in een nieuwe email, zet je de naam van wie de u toegezonden mail kwam op nummer 1 en jouw naam op nummer 2.

Alleen deze 2 namen moeten zichtbaar zijn als je de email verstuurt.

Zend de email naar 20 vrienden in BCC (blind copy). Laat iets weten als je dit niet binnen de 5 dagen doen kan. Je zou in het totaal 36 recepten moeten ontvangen.

Het is fijn om te zien vanwaar ze komen! Slechts zelden valt er iemand af, aangezien we allemaal nieuwe ideeën nodig hebben.

Je zal heel snel feedback krijgen aangezien er maar 2 namen op de lijst zijn en je het slechts 1 keer moet doen.

Veel plezier & smakelijk eten! De eerste mail zend je aan André Verlinden.

TOONEEL.

Een aantal Kasteellopers (o.a. An Coopmans, Luc Struyfs, Luc Mols, René Jacobs) brengen met de toneelgroep Oud-KLJ Vorselaar de komedie "MIJNE VENT IS NIE CONTENT" van de auteur Luc Kerkhofs.

De voorstellingen gaan door op vrijdag 10 en 17 februari en op zaterdag 4, 11 en 18 februari, telkens om 20 u in zaal EDMA (Kerkstraat 29). Kaarten zijn in voorverkoop verkrijgbaar (aan 8 euro) in café Den Engel, Kerkstraat 17 of kunnen gereserveerd worden op telefoonnummer 014.51.40.35 (tussen 18 en 22u) of via e-mail fransbakelants@telenet.be.



Marathon van Lier.

Op zondag 25 maart gaat de 2^{de} marathon van Lier door. Er is ook de mogelijkheid om de aflossingsmarathon en de 10 miles te doen.

De aflossingsmarathon is voor ploegen van 3 en bestaat uit volgende afstanden: 15,5 – 13 – 13,5 km.

De start wordt op de Grote Markt van Lier gegeven om 11 uur voor 10 miles en aflossingsmarathon en om 11u30 voor de marathon. De aflossingen en aankomst zijn aan de atletiekpiste.

Het inschrijfkantoor en afhaalpunt voor de startnummers bevindt zich in de foyer van CC De Mol, naast de ingang van de atletiekpiste "Netestadion" en is geopend vanaf 8.00 uur.

Deelname aan de marathon is enkel mogelijk via voorinschrijving. Deelname aan de aflossingsmarathon en 10 miles is mogelijk via voorinschrijving of daginschrijving. Daginschrijvingen worden 60 minuten voor de start van het betreffende nummer afgesloten.

Het lijkt ons dus raadzaam om vooraf in te schrijven. Het inschrijvingsgeld voor de aflossing bedraagt 25 euro vooraf en 30 euro ter plaatse.



Wie wil deelnemen aan de aflossingsmarathon geeft **voor 7 maart** naam, maat van T-shirt en 8,33 euro aan Stijn Jacobs. Meer info op www.aclyra.com

Winterduathon Lille.

Op 25 maart is er op de 'Poeyelheide' in Lille de 11de winterduathlon.

Deze wedstrijd staat open voor zowel solo's als voor duo's.

Poeyelheide bereik je door in Poederlee aan winkel 'De Vershoek' de weg naar Tielen te nemen. Na het passeren van rivier 'De Aa' neem je de 2^{de} straat links.

Deze bosrijke omgeving biedt voor elk wat wils, van heuveltjes tot technische stukjes, van zand tot snelle stukken, kortom, wie in de volle natuur wil "genieten" van een dagje topsport kan terecht op de Poeyelheide.

Worden voorzien: prachtige bosrijke omloop / fruitkorf voor alle voorinschrijvers + naturaprijzen bij lottrekking + geldprijzen / kleedkamers en

douches / fietsenreiniger / bewaakte wisselzone.

De winterduathlon bestaat uit 3 km lopen, 26 km mountainbike, 1,5 km lopen.

De start van de duo's wordt gegeven om 13 uur, de solo's vertrekken om 15 uur.

Vooraf inschrijven via de site www.aclille.be Individuele deelnemers betalen 7,5 euro en duo's 14 euro.

U kan de dag zelf ook nog inschrijven maar dan wordt het voorinschrijvingsgeld met € 2,5 verhoogd.

Voorzie op de wedstriiddag € 5 als waarborg voor de wedstrijdnummers.

Op zaterdag 17 maart zal er een parcoursverkenning plaatsvinden. Afspraak om 11 uur op de sportvelden van de Poeyelheide!

RONDE van BELGIE.

Dit jaar neemt er opnieuw een ploeg Kasteellopers deel aan de Ronde van België. Van woensdagavond 16 mei tot zondagmiddag 20 mei zullen ze alle Belgische provincies al lopend verkennen.



De Ronde is in 2012 al aan zijn 29ste editie toe. Het is een jogging van 1000 km die dag en nacht gelopen wordt door ploegen van 10 sportievelingen. Zij mogen elkaar zo vaak aflossen als ze dat willen zodat het voor een getrainde jogger haalbaar is.

Binnen onze ploeg hebben we de gewoonte om met 3 lopers 6 uur aflopend te lopen. Vervolgens nemen 3 anderen het 6 uur over, waarna de resterende 4 de loopschoenen aantrekken. Op die manier krijgt iedereen telkens 12 uur de tijd om zich te wassen, goed te eten, te slapen en zich te verplaatsen.

De Ronde gaat voornamelijk over aangename, zeer rustige wegen. Tussen de ploegen heerst er een vriendschappelijke sfeer.

Laat je niet afschrikken door het groot aantal kilometers. Op 5 dagen dien je 100 km te lopen, dus ongeveer 20 km per dag.

Telkens korte afstanden lopen van 1 à 2 km maakt het best doenbaar. Ervaring leert ons dat een gebrek aan nachtrust vaak moeilijker te verteren is.

De website van de Ronde kan je bereiken via www.joggans.objectis.net



Heb je interesse om mee te lopen of zit je nog met vragen neem dan spoedig contact op met Stijn Jacobs via stijnjacobs77@hotmail.com of Herman De Sobrie (014/51.60.08).

Dranken Service KRIS

Bouwelsesteenweg 13

2280 GROBBENDONK

Tel. 014 71 50 71

GSM 0494 84 74 95



Aan huis levering van alle dranken en bieren.

Kris, bel en bestel!

Wat vooraf ging!

E-mail zaterdag 21/03/2009

“Eind 2008 deed ik de oproep ‘I have a dream’, namelijk het beklimmen van een 8000'er. Ik had toen gezegd om in de lente 2009 een eerste keer samen te komen. Ik denk dat het moment is aangebroken om een eerste keer eens van gedachte te wisselen. Ik stel voor op donderdag 2 april 2009 om 20 u in het bergstijgerslokaal. Mochten er mensen zijn die deze dag niet aanwezig kunnen zijn doch wel ernstig geïnteresseerd zijn, gelieve dit dan kenbaar te maken. Urbain.”

Omzeggens bij de eerste vergadering stond ons doel al vast. Het zou de ‘Cho Oyu’ worden, 8201m hoog en gelegen op de grens Nepal / Tibet. Al snel bleek dat de volledige organisatie op ons nemen onmogelijk was. De mogelijkheid om op een commerciële organisatie beroep te doen werd tevens onmiddellijk afgevoerd. We stelden voorop dat we de organisatie zouden toevertrouwen aan ‘mensen van ginder’.

Al snel kwamen we via via, bij Nepalese gids Tirtha die gans zijn familie bij het gebeuren zou betrekken.

‘Zambuling Treks’ met Tirtha Tamang, zal het worden ...

Kathmandu.

Dinsdag 23/08

Samenkomst aan de Mixx omstreeks 17.40 uur. We worden aldaar opgewacht door de verzamelde pers en een horde sympathisanten.

Na een uitgebreide persconferentie vertrekken we richting Aarschot station om daar de trein naar Zaventem te nemen.

In Zaventem worden we opgewacht door Vincent en Hugo. Het inchecken van de bagage verloopt probleemloos en een weinig later zitten we in het vliegtuig richting Abu Dhabi.

Woensdag 24/08

Overstap Abu Dhabi – Kathmandu probleemloos.

Aankomst Kathmandu omstreeks 16.00 uur plaatselijke tijd. Visa procedure verloopt buitengewoon vlot. Het kon niet blijven duren, er moest iets misgaan en weinig later was het zover. De bagage van Peter en Vincent kwam niet van de band gerold. Peter en Vincent naar het bureau “Missing Luggage” en daar bleek dat er ergens 70 stuks bagage achtergebleven was. Keurig werd op het aangifte formulier de vermistte bagage omschreven als: “black bag with green handvatten en The Nord Face duffelbag, a yellow one” in de hoop ons gerief zo vlug mogelijk terug te zien.

Anderhalf uur later kunnen we eindelijk de luchthaven verlaten. Buiten worden we opgewacht door Tirtha, onze sirdar (Sherpa leader). Elk van ons krijgt van hem een bloemenkrans om de nek gehangen. Namaste!!!

Een chaotische rit brengt ons van de luchthaven naar ons hotel Vaishali in het district Thamel.

Donderdag 25/08

Tirtha wacht ons 's morgens op. We gaan op ‘expeditie shopping’ in Thamel. Ook krijgen we slecht nieuws van de bagage afhandeling. De ‘yellow en black bag’ zullen niet tijdig arriveren voor de trekking. Vincent en Peter beginnen zenuwachtig te worden en gaan samen Chinese onderbroeken kopen. Namiddag rijden we met de taxi naar het bureel van Tirtha om materiaal uit onze cargo te halen. Op de terugweg bezochten we de tempel van Boudhanath.



‘s Avonds Belgische frietjes met saté gegeten vlak bij het hotel.

Gosaikunda trekking.

Vrijdag 26/08

Dawa en Pasang halen ons op met de jeep om ons naar Dhunche te brengen, de startplaats van onze acclimatisatie trekking. Dhunche ligt op 43 km vogelvlucht van Kathmandu. We doen er 8 uur over. Een stuk gravel road was door de moesson weggespoeld. 25 minuten moesten we te voet verder en vervolgens legden we het laatste stuk af met de lokale bus. In Dhunche dachten we dat het dorp aan het feesten was; wij er naartoe. Achteraf bleek dit een begrafenis te zijn.

Zaterdag 27/08

We worden gewekt met “Morning tea” omstreeks 06.00 uur. Bij het verlaten van onze lodge hebben we prachtig zicht op het Langtang Lirung gebergte.

Een vermoeiende tocht brengt ons van 2000 meter naar 3900 meter hoogte. Nadien blijkt dit een vergissing te zijn van onze gids Dawa. Normaal moesten we stoppen op 3200 meter (Sin Gumba). Het te grote hoogteverschil laat zijn sporen na. Rudi en Urbain hebben hoofdpijn. Onderweg is het weer omgeslagen van zonnig naar regen. De moesson is duidelijk nog niet voorbij.

Zondag 28/08

Ontbijt buiten in de zon met zicht op de Langtang Lirung. Meer moet dat niet zijn. Daarna een korte tocht van drie uur naar Gosaikunda (4400 m) waar we juist voor de regen arriveren. In de namiddag vullen we onze tijd met acclimatiseren rond de meren van Gosaikunda. De hoofdpijn van Rudi is nog steeds niet over. Bij de rest van de groep laat de hoogte zich ook voelen.

Maandag 29/08

Morning tea om 05.00 uur. Rudi wilde aanvankelijk dalen doch is toch mee vertrokken voor de klim naar Suriya Peak 5145m. Tot ons vertrek regende het pijpenstelen. Dawa vertelde ons dat er geen echt pad op de berg lag en dat hij ter plekke wel zou zien...

Het werd een moeilijke tocht in zwaar terrein. Veel puin- mos- en grashellingen. Als afsluiter een mooie graat en prachtig versierde top. Het idyllische uitzicht op de omgeving werd door de mist aan ons oog onttrokken.

De onvoldoende acclimatisatie speelde Urbain parten; 200 meter onder de top is hij teruggedraaid. Tegen de middag waren we terug in de lodge te Gosaikunda en na de lunch daalden we af naar Sin Gumba (3300m). Tot hiertoe hebben we de tocht, de hoogte en het eten goed verteerd.



Dinsdag 30/08

07.30 uur 'Wake up the in de lodge van Sin Gumba'.

We spreken in team af om de voormiddag te spenderen in de buurt van de lodge en pas namiddag af te zakken naar Dhunche. Rudi maakt een tochtje in de heuvels. De rest geniet uren van de vlucht van een adelaar.

De afdaling gaat bijzonder vlot en Rudi en Urbain maken een zijsprong naar de Kolakola river. Ze komen met drie terug; Op de arm van Urbain had zich een alom gevreesde Dzunga of bloedzuiger geseteld!

Tegen de avond drinken we een frisse 'Everest' op het mooiste terras van Dhunche.

Terug in Kathmandu.

Woensdag 31/08

0545 uur opstaan en met de local bus op weg tot de grondverschuiving en erna met de jeeps tot Kathmandu.

We arriveren er rond 14.30 uur alwaar Teej Festival in volle gang is. Het betreft een week durend vrouwenfeest. Elke vrouw is keurig uitgedost in fleurige rode traditionele kleding.

De gezonde Himalaya lucht en rust is ver te zoeken in Kathmandu. Overall stank en getoeter van auto's en moto's. Etienne vervoegt de groep en samen gaan we 's avonds met zijn allen een lekkere biefstuk verorberen in het 'Everest Steakhouse'.

Donderdag 01/09

Tirtha haalt ons op om 08.30 uur om thuis bij de Lama een ceremonie bij te wonen. De Lama bidt voor ons om een behouden en veilige terugkeer van de Cho Oyu.

We betoonden onze eer met een kleine gift in de vorm van geld dat Tirtha voordien in de sjaaltjes had geplooid en welke

de Lama vervolgens rond onze nek hing. We werden symbolisch met water gewassen en er werd een dun rood touwtje rond onze nek geknoopt. Dit attribuut moet absoluut rond onze nek blijven tot afloop van de tocht.



De namiddag vulden we met de laatste voorbereidselen. We sluiten de avond af met een Belgisch frietje en een kipsaté in het internetcafé.

Op expeditie!

Vrijdag 02/09

05.30 uur opstaan.

Tirtha, zijn vrouw en dochter wachten op ons en weer worden we omhangen met een sjaaltje en Namaste toegewenst.

Met de fietstaxi wordt de bagage naar de bus gebracht. Wij wandelen naar de opstapplaats. Daarna op weg richting Zangmu, aan de grens Nepal-Tibet. Tamelijk rustige rit met de nodige stops (eten, drinken, plassen en controles). Een eindje voor de grens moet iedereen van de bus. De bagage moet China binnengedragen worden. Aan dragers geen gebrek!

Overall worden we aangeklampt door bedelende kinderen. "Helo sur, you give me moneye?"

De grens over: Allemaal netjes in de rij, brave ziertjes, yes sir, no sir, tank you sir. 't Was mooi om te zien hoe we de Friendschips Bridge overwandelden. Eenmaal China binnen, de taxi in tot Zangmu.

Zangmu is grauw en grijs. Over ons verblijf valt niets positiefs te vermelden. Spoedig verder.

Zaterdag 03/09

Na een lekker, vettig Chinees ontbijt met stokjes bollen we met comfortabele jeeps verder Tibet in. Op een afstand van amper 19 km vogelvlucht, stijgen we zomeer eventjes 1700 m. We laten het vochtig, donker, groen Himalayabos achter ons en komen op het Tibetaans plateau. Licht, zonnig en zonder begroeiing.

Nyalam contrasteert fel met Zangmu. Het is er netjes en verzorgd. We slapen in een mooi en degelijk hotel. Die namiddag doen we er een inlooptochtje van een paar uur en beslissen om geen extra dag te blijven maar morgen door te rijden naar Tingri.

Zondag 04/09

Met de jeeps de Lalung la pas (5200m) op alwaar we een fotopauze inlassen van ongeveer een uur. Het hangt en ligt er vol van gebedsvlaggen, bidpapiertjes, kledij en schoenen. We zijn duidelijk erg dicht bij de goden.



Na een rit van 4 uur arriveren we in Ha Hoo hotel te Tingri. We verblijven in het nieuwe gedeelte van de stad en vinden alles oké. We slenteren wat rond tussen de zielige straathonden en merken duidelijk de Chinese invloed in deze Tibetaanse stad. Wat ons betreft kunnen we stellen dat de hoogte (4400m) zich duidelijk laat voelen. Iedereen heeft wel last van één of ander hoogtekwaaltje doch tot op heden zonder veel erg. Een ding staat vast: We blijven zeker nog een extra dag op deze hoogte.

Maandag 05/09

Na een Chinees stoombroodje, pindanootjes, het klassiek gekookt eitje en rijst-water-soep (de meeste laten de soep voor wat ze is) maken we een wandeling in de buurt naar een topje van rond de 4700m.

Cho Oyu en Everest laten zich voor de eerste maal in al hun glorie bewonderen. Iedereen was duidelijk onder de indruk. De sneeuwreuzen richten zich ongelooflijk bruusk op uit de Tibetaanse hoogvlakte. We fotograferen er lustig op los. Na het diner verdoen we onze tijd met rondhangen, verkennen, verslagen bijwerken en voor sommigen de dokter opzoeken.

Dinsdag 06/09

We zijn blij dat we de hotels en lodges achter ons laten en kunnen vertrekken richting Chinees Base camp. Eindelijk het real mountain life. Na anderhalf uur grintweg komen we aan in het Chinees basiskamp (4900 meter).

Cho Oyu is nog 23 kilometer van ons verwijderd. We worden hartelijk ontvangen door Bim, onze kok, en krijgen een heerlijke maaltijd voorgeschoteld. Per twee krijgen we een tentje toegewezen en in de namiddag wordt er door de meeste wat rondgehangen in het kamp. Enkelen maken een wandeling in de buurt. Etienne haalt zijn boek kaarten boven en er worden enkele 'Chinees vrijwilligers' geronseld om aan vier man te komen. Excuses als: 'niet tegen het verlies kunnen' of 'niet kunnen kaarten', tellen niet mee.

s' Avonds wordt er na een discussie beslist dat we hier de drie voorziene nachten zullen blijven om te acclimatiseren.

Woensdag 07/09

Tijdens de nacht is het weer omgeslagen en we ontwaken met een laagje sneeuw op de tenten. Sommigen onder ons in een poëtische bui: 'Een kakje in de morgen is een dag zonder zorgen'. (Etienne) 'Met vier op een rij en de nodige stank erbij'. (Rudi) Mogelijk heeft dit dichterdijk gedrag te maken met de toestand van de toiletten in het camp.

In de voormiddag nemen onze sherpa's ons mee voor een wandeling tot op 5200 meter. Namiddag hetzelfde scenario als gisteren en na de afternoon tea het verdere verloop van de kaartprijkskamp. s' Avonds koelt het zeer vlug af en iedereen ligt vlug onder het dons.

Donderdag 08/09

Terug een laagje sneeuw op de tent. De yaks en yakdrijvers, die zich gisteravond laat tussen onze tenten hebben opgesteld, zijn al druk in de weer. Het materiaal van onze Italiaanse burens wordt vandaag hogerop gebracht. Tirtha stuurt onze sherpa's Themba en Mynmar zwaarbeladen naar het advanced basecamp (5700 meter) om voor ons een plaats te reserveren. We zullen ze overmorgen pas terugzien.

Voor de teamleden hetzelfde scenario: voormiddag een wandeling tot 5200 meter en namiddag wat rondhangen en kaarten. Rudi heeft ondertussen al de hele omgeving platgelopen.

Vrijdag 09/09

Na het wegen van al ons expeditiemateriaal (1205 kg) wordt alles op een kleine vrachtauto geladen en naar middle camp gebracht. Wij vertrekken omstreeks 10.00 uur voor een tocht van 10 km langs een gravelroute en overbruggen een hoogte-



verschil van 400 meter. We komen omstreeks 14.00 uur aan in middle camp op een hoogte van 5300 meter.

De afstand en het hoogte verschil lijken misschien peanuts doch op deze hoogte was dit geen gemakkelijke tocht.

Bij onze aankomst kunnen we onmiddellijk gaan eten in de tent van de Tibetanen, welke dienst doet als plaatselijke winkel, café en restaurant. s' Avonds zitten we gezellig samen met de yakdrijvers rond de kachel in de tent.

Advance basecamp.

Zaterdag 10/09

Het geklingel van de bellen van de yaks heeft onze nachtrust wel wat verstoord. Dit is niet zo verwonderlijk aangezien er een 80tal yaks rond onze tenten hadden verzameld. Tirtha zegt ons dat hij nog nooit zoveel yaks had samengezien. 21 van deze yaks vervoeren onze bagage hogerop naar advanced basecamp, onze nieuwe woonst voor een viertal weken.

Wij krijgen een tocht voorgeschoteld van 8 km, verder op de Chinese gravelroute die ons brengt richting advance basecamp. De weg is nog niet volledig afgewerkt en het laatste stuk moeten we afdalen naar het oude traject om daarna een steile morenerug te beklimmen richting advance basecamp. Vermoeid komen we aan in het kamp waar we meehelpten met het opstellen van de tenten.

We bevinden ons nu op 5700 meter en bij de minste inspanning trappen we op onze adem en de eetlust van sommigen is ook fel verminderd. Enkele dagen rust zal ons goed doen.

Wordt vervolgd.

Op zoek naar Gust Lievens.

Stel jezelf eens voor.

Gust Lievens, gehuwd met Suzanne Hermans en vader van Christy en Penny.

Wie of wat haat je?



De onzin die ge vandaag moet slikken. Hoog tijd voor de politiek en gezagsdragers om het op te nemen voor ALLE burgers, want daar ligt hun echte verantwoordelijkheid.

Van de Peetersen, Van Eetvelts, De Croos en andere De Wevers is geen heil te verwachten. Dat zijn zeker NIET de pleitbezorgers voor een rechtvaardige samenleving.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Sinds 1989 toeren wij rond met de caravan en we proberen daarbij zoveel mogelijk naar het Zuiden te rijden: Portugal, Spanje, Italië, Frankrijk.



Springen er uit als favoriet: Portugal, Sicilië, Barcelona, Franche-Comté.

Andalucia is ook een favoriet, maar veeeeeeel te heet in de zomer.

Hebben vorig jaar voor het eerst getoerd in Duitsland. Hebben Beieren doorkruist van Zuid naar Noord (Romantische Strasse) en van Oost naar West. Kwamen in München op de jaarlijkse Wiesn terecht. Gerellig kermiske.

Beieren gaan we zeker nog eens bezoeken.

We gaan sinds enkele jaren, samen met schoonbroer Karel en schoonzus Lisette, ook op kamers aan de Moezel. Ook best te doen.



Hoe vaak en hoeveel train je?

Ben momenteel gekwetst aan rechter kuitspier. Hoop na hervatting terug naar 5 dagen per week en minimaal 50 km te groeien.

Wat is je favoriete loopafstand?

De halve marathon.



Wat zijn je beste prestaties?

10 km in 38'10" (2 weken voor cohé 1991), halve marathon in 1u24'25" (cohé 1991), 36 km binnen 3 uren (van Scherpenheuvel naar Vorselaar in 1993).

Wat wil je nog bereiken?

Halve marathon binnen 1u40'. Lijkt een realistisch doel na omrekening van mijn besttijd naar mijn huidige leeftijd.



Ledenfeest.

Het ledenfeest op zaterdag 21 januari was weer top. De beelden spreken voor zich.



Gezellig samenzijn en **KAMPIOENENVIERING.**

Op vrijdag 11 november verzamelden de Kasteellopers in het cafetaria van De Dreef, want er was wat te vieren.

Rudy De Pauw, Christa Van Peer en René Jacobs behaalden in de loop van het jaar een Belgische Kampioenstitel.

Urbain Lenaerts werd gehuldigd vanwege een uitzonderlijke prestatie: hij bereikte de top van de 8201 meter hoge Cho Oyu (Himalaya).

Ook de prestaties van Gunter Geens (snelste marathonloper ooit van de club) en Kristof Van Rooy (veel eerste plaatsen) waren vermeldings-waard.



Rudy De Pauw, Belgisch Kampioen M65 op 1.500 meter.



René Jacobs, Belgisch Kampioen Berglopen M60.



Christa Van Peer, Belgisch Kampioen Veldlopen V50



Urbain Lenaerts, krom tot hoogte van 8.201 meter.



Halve marathon van COHE.



Marathons 2011.

Zoals ieder jaar vermelden wij ook dit jaar weer onze marathonlopers.

Debutant Kristof Van Rooy liep de marathon van Hulshout nadat hij in de voormiddag een training van 14km had afgewerkt en nadat hij nog een wedstrijdronde van 5km had gelopen voor de estafetteploeg 100km. Knappe prestatie Kristof!

Wilfried Vincx	Rome	20/03/11
Monik Van Look	Hulst - Terneuzen Zeeland	16/04/11 01/10/11
Herman De Sobrie	Hulst - Terneuzen Zeeland	16/04/11 01/10/11
Gunter Geens	Antwerpen Amsterdam	17/04/11 16/10/11
Maarten Van Der Donck	Antwerpen Amsterdam	17/04/11 16/10/11
Jeff Laenen	Rijkevorsel	02/07/11
Jef Van Rooy	Rijkevorsel Eindhoven	02/07/11 09/10/11
Kristof Van Rooy	Hulshout	21/08/11
Louis Hufkens	Drents Friese Wold Marathon	26/03/11
	Jaarbeurs Utrecht Marathon	25/04/11
	Maasdijk Marathon	22/05/11
	Brabantse Wal Marathon	05/06/11
	Rijkevorsel	02/07/11
	Zoo Marathon Gaiapark	27/08/11
	Oranje Kedeng Kedeng Marathon	17/09/11
	Oostende	09/10/11
	Etten-Leur	30/10/11
	Kasterlee	13/11/11
	Geldrop	27/11/11
	Kamphenhout	17/12/11

Aan allen een dikke proficiat !!!

Hopelijk zijn we niemand vergeten, indien dit toch zo zou zijn, graag dan een seintje aan Herman De Sobrie tel 014/51.60.08

Loopkalender en CRITERIUM 2011.

* In de loopkalender 2011 werden 20 organisaties opgenomen. In vergelijking met vorig jaar zijn er 5 nieuwkomers: Herentals-Tielen, de Neteloop in Hulshout, de Terlo Jogging in Kasterlee, de aflossingsmarathon in Kampenhout en de paascross in Nijlen. De Natuurloop in Olen en de halve marathon van Cohe gaan niet meer door. De Waterloop in Aarschot, de Apolloniajogging in Geel en de Kerstloop in Burcht staan dit jaar niet op de kalender.

* Het is de bedoeling om ons op deze 20 joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteellopers om onze kleuren te tonen.

* Elke deelname wordt beloond met € 1.

* Kasteellopers moeten aan volgende 4 voorwaarden voldoen om recht te hebben op de beloning:

1) lidgeld betaald hebben

2) in clubkledij gelopen hebben (singlet of T-shirt of singlet van onze marathon)

3) afstand uitgelopen hebben en in de uitslag opgenomen zijn

4) deelgenomen hebben aan minstens 5 organisaties uit de loopkalender **Nieuw!**

Iedereen is natuurlijk 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.

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

* Per organisatie kan men slechts 1 maal € 1 verdienen.

Vb: wie bij de Cross der Jongeren zowel de 4 km als 8 km volbrengt, krijgt daarvoor slechts 1 maal € 1

* De uitbetaling van de loopkalender 2011 gebeurt in mei 2012 op uw rekeningnummer.

Tussenstand deelnemende Kasteellopers (in clubkledij) tot en met de Valentijntjes Bosloop:

17 deelnames: Robin Leysen
16 deelnames: Marc Van Loock
15 deelnames: Nele Jacobs
14 deelnames: Luc Van Doninck,
Chris Van Loock,
Stijn Jacobs.
13 deelnames: Josée Bertels,
Marc Van Tendeloo.
12 deelnames: Monik Van Loock
11 deelnames: Jef Van Rooy,
Herman De Sobrie
10 deelnames: André Verlinden,
Erwin Coopmans.
9 deelnames: René Jacobs,
Guy Vancampenhout.
8 deelnames: Diane Nuyts,
Jeff Laenen
7 deelnames: Dirk Covent
6 deelnames: Kristof Van Rooy
5 deelnames: Eddy Van De Pol,
Maarten Van der Donck
Roel Jacobs



* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2011:

datum	wedstrijd	aantal Kasteellopers
zo 8 mei	2de Tien van Herentals	17
vrij 20 mei	12 ^e Averegetenjogging Hallaar	20
zo 5 juni	38 ^e joggings & halve marathon Nijlen	7
za 11 juni	19 ^e Kapellekensloop Minderhout	13
zo 19 juni	27 ^e Herentals – Tielen	12
vr 24 juni	21 ^e Kardinaalsjogging Vorselaar	43
vr 29 juli	6 ^e Herentals loopt – LU 2u van Herentals	19
za 6 augustus	4 ^{de} Estafette Halve Marathon Het Gielsbos Vosselaar	17
vrij 19 augustus	23 ^{ste} Hollewegjogging Lichtaart	14
vrij 26 augustus	9 ^e Landlopersjogging	14
zo 25 september	11 ^e Sporten tegen kanker Grobbendonk	4
zo 2 oktober	23 ^e Neteloop Hulshout	10
za 8 oktober	7 ^e Terlo Jogging Kasterlee	12
za 29 oktober	54 ^e Cross der Jongeren Westerlo	16
za 5 november	8 ^{ste} Zilvermeerloop	15
za 17 december	2 ^{de} Aflossingsmarathon en Marathon	13 (foto)



ma 26 december	17 ^{de} Kerstcorrida	22
do 29 december	7 ^{de} Kersttoertocht	39
zo 12 februari 2012	14 ^{de} Valentijnjogging	11

Deze joggings kunnen nog gelopen worden:

zo 11 maart 2012	Averbode	4 km	10u00		
	7 ^{de} Flitsrun	8 en 12 km	10u30		
za 7 april 2012	Nijlen	+/- 4 km dames	+/- 15u	gratis	
	Paascross	+/- 6 km heren			

Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Za 15 oktober 2011: Boerkesjogging Olen

5 km (137 deelnemers):

31. Dirk Covent 21'36"

10 km (112 deelnemers):

2. Kristof Van Rooy 32'24"

6. Tom Van Gestel 35'14"

62. Robin Leysen 47'30"

63. Guy Vancampenhout 47'31"

68. Marc Van Tendeloo 48'41"

95. Nele Jacobs 55'18"

Za 5 nov 2011: Zilvermeerloop Mol

5 km (228 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy 15'52"



4. Stijn Jacobs 16'56"

82. Luc Van Doninck 24'27"

201. Diane Nuyts 32'25"

202. Chris Van Look 32'26"

10 km (296 deelnemers):

48. Jef Van Rooy 39'56"

155. Jeff Laenen 46'42"

158. Marc Van Tendeloo 46'46"

167. Robin Leysen 47'18"

201. Monik Van Look 49'40"

202. Herman De Sobrie 49'45"

240. André Verlinden 52'33"

245. Nele Jacobs 53'36"

256. Josee Bertels 55'06"

283. Marc Van Look 1u01'13"

Vr 11 nov 11: 12^e Elfnovemberjog Heultje

4 km (138 deelnemers):

32. Robin Leysen 17'27"

107. Van Look Marc 24'11"

115. Van Look Chris 24'52"

8 km (113 deelnemers):

44. Marc Van Tendeloo 36'11"

67. Jacobs Nele 41'12"

Vr 11 nov 2011: Halve marathon Cohe

21,1 km (69 deelnemers):

2. Maarten Van der Donck 1u16'52"

5. Stijn Jacobs 1u25'07"

7. Roel Jacobs 1u27'03"

9. Garry Op De Beeck 1u27'39"

10. Erwin Coopmans 1u27'41"

21. Paul Denolf 1u34'36"

36. Guy Vancampenhout 1u42'48"

51. Fons Geerts 1u53'03"

59. Karen Van der Donck 1u59'41"

60. André Verlinden 2u03'02"



Za 12 nov 11: Jeff Thuy mem. Heikant (Z, NL)

12 km (112 deelnemers):

57. Eddy Van de Pol 56'29"

102. Marc Van Tendeloo 1u06'56"

103. Guy Vancampenhout 1u06'56"

Zo 20 nov 2011: Floreal Run Lichtaart

3 km (30 deelnemers):

26. Marc Van Look 19'20"

12 km (113 deelnemers):

33. Carl Weyers 56'02"

36. Guy Van Campenhout 57'39"

51. Marc Van Tendeloo 1u01'29"

54. Jeff Laenen 1u01'56"

67. Robin Leysen 1u04'17"

78. Herman De Sobrie 1u07'14"

81. Monik Van Look 1u07'45"

Za 26 november 2011: Natuurloop Lier

5 km (190 deelnemers):

165. Marc Van Look 31'53"

10 km (245 deelnemers):

48. Dirk Covent 48'58"

10 mijl (310 deelnemers):

40. Jef Van Rooy 1u06'42"

249. André Verlinden 1u27'40"

Zo 11 dec 2011: 11^e Kerstloop Burcht4,95 km (220 deelnemers):

20. Dirk Covent	20'44"
126. Marc Van Lookk	29'02"

9,9 km (354 deelnemers):

124. Guy Van Campenhout	43'09"
196. Herman De Sobrie	47'01"
215. Monik Van Lookk	48'08"

Za 17 december 2011: Natuurloop Lier5 km (123 deelnemers):

105. Marc Van Lookk	30'26"
---------------------	--------

10,7 km (208 deelnemers):

41. Eddy Van de Pol	47'56"
45. Dirk Covent	48'29"

halve marathon (251 deelnemers):

175. André Verlinden	1u54'13"
176. Guy Vancampenhout	1u54'13"

Za 17 dec 2011: Aflossingsmar. Kampenhoutaflossingsmarathon (44 ploegen):

2. Kasteelopers 1 (Roel Jacobs, Erwin Coopmans, Kristof Van Rooy, Stijn Jacobs, Garri Op de Beeck, Maarten Van der Donck)
2u37'33"
25. Kasteelopers 2 (Robin Leysen, Nele Jacobs, Luc Van Doninck, Marc Van Tendeloo, Monik Van Lookk, Herman De Sobrie)
3u25'21"

Marathon individueel (59 deelnemers):

56. Louis Hufkens	4u46'40"
-------------------	----------

Zo 18 december 2011: ATAC jogging Lille5,2 km (36 deelnemers):

10. André Verlinden	27'49"
23. Marc Van Lookk	32'01"

10,3 km (60 deelnemers):

37. Monik Van Lookk	53'47"
38. Herman De Sobrie	53'48"
39. Marc Van Tendeloo	53'49"

Ma 26 dec 2011: Kerstcorrida Herenthout3,2 km (158 deelnemers):

2. Kristof Van Rooy	10'21"
45. Rene Jacobs	13'43"
132. Mark Van Lookk	19'18"
140. Chris Van Lookk	20'07"

6,6 km (72 deelnemers):

10. Christa Van Peer	25'54"
27. Monik Van Lookk	30'55"
37. Nele Jacobs	32'29"
53. Josee Bertels	35'04"
67. Ann Van De Water	37'51"

9,8 km (211 deelnemers):

36. Stijn Jacobs	35'02"
58. Erwin Coopmans	36'41"
60. Gary Op de Beeck	36'45"
91. Jef Van Rooy	38'57"
92. Erik Raeymakers	39'23"
129. Eddy Van de Pol	42'13"
130. Rudy De Pauw	42'16"
135. Dirk Covent	42'58"
142. Guy Van Campenhout	43'35"
153. Marc Van Tendeloo	44'35"
157. Herman De Sobrie	45'03"
163. Robin Leysen	46'03"
191. André Verlinden	49'45"

Do 29 december 2011: Kersttoertocht

Erik Raeymakers	Christa Van Peer
Hilde Biron	An Coenen
Jeff Laenen	Dries Jacobs
Jos Bouly	Luc Mols
Maria Van Soom	Dirk Covent
Martine Mols	Guy Vancampenhout
André Nelis	Erwin Coopmans
Kristof Van Rooy	René Jacobs
Armand Celis	Jef Van Rooy
Paul Denolf	Louis Hufkens
Tom Van Gestel	Maarten Van der Donck
Anneleen Geluykens	Mirande Jansens
Ivan Moons	Stijn Jacobs
Marc Van Tendeloo	Marc Van Lookk
Karen Van der Donck	Robin Leysen
Nele Jacobs	André Verlinden
Roel Jacobs	Chris Huysmans
Jef De Cnodder	Linda Claes
Chris Van der Donck	Mieke Van der Donck
Chris Van Lookk	

Za 21 januari 2012: Natuurloop Lier5 km (172 deelnemers):

132. Marc Van Lookk	29'59"
---------------------	--------


10 km (273 deelnemers):

45. Eddy Van de Pol	47'28"
48. Dirk Covent	47'44"

halve marathon (355 deelnemers):

34. Jef Van Rooy	1u27'48"
104. Ferre Geerts	1u35'47"
294. André Verlinden	1u57'00"

Wo 25 jan 2012: leerkrachtenloop Vorselaar3,2 km (16 deelnemers):

1. Anneleen Geluykens		13'18"
3. Nele Jacobs		15'00"
5. Monik Van Look		15'53"
14. Martine Mols		21'30"
16. Chris Van Look		21'35"


6,4 km (34 deelnemers):

2. Tom Van Gestel		24'08"
4. Stijn Jacobs		25'15"
12. René Jacobs		27'44"
14. Guy Vancampenhout		28'06"
17. Dirk Covent		29'36"
19. Herman De Sobrie		30'17"
31. Marc Van Look		41'45"

Zo 5 feb 2012: Geelse Kajakjogging3,5 km:

4. Robin Leysen	
-----------------	--

7 km dames:

1. Nele Jacobs	
----------------	--

3. Josée Bertels	
------------------	--

Za 11 feb 2012: natuurloop Lier5 km (130 deelnemers):

98. Marc Van Look		30'04"
-------------------	--	--------

10,8 km (184 deelnemers):

41. Eddy Van De Pol		47'21"
46. Dirk Covent		47'36"

25,4 km (260 deelnemers):

25. Jef Van Rooy		1u46'24"
121. Herman De Sobrie		2u06'14"
167. Monik Van Look		2u12'20"
222. André Verlinden		2u24'28"

Zo 12 feb 2012: 14e Valentijstjes Bosloop8 km heren:

23. Robin Leysen		37'23"
35. Herman De Sobrie		42'20"
54. Marc Van Look		51'48"

8 km dames:

3. Nele Jacobs		38'45"
8. Monik Van Look		42'24"
14. Josée Bertels		44'25"

12 km heren:

46. Carl Weyers		54'57"
52. Guy Vancampenhout		56'27"
54. Marc Van Tendeloo		56'33"
66. Jeff Laenen		59'53"

12 km dames:

2. Anneleen Geluykens		54'56"
-----------------------	--	--------

Heb je aan één van de vermelde joggings deelgenomen en ben je niet vermeld, geef ons dan een seintje zodat we dat kunnen rechtzetten.

Proficiat aan alle deelnemers!

Rechtzetting.

Za 29 okt 2011: Cross der Jongeren Westerlo4 km:

168. Martine Mols		28'02"
-------------------	--	--------

Individuele uitslagen.

Za 22 okt 11: Hulsterloo loop Nieuw Namen (Z, NL)4 km (39 deelnemers):

7. Dirk Covent		16'24"
----------------	--	--------

Za 29 okt 11: 2^e criterium SAV Schoten6 km masters +50 (36 deelnemers):

16. Dirk Covent		24'17"
-----------------	--	--------

Zo 13 november 2011: Marathon Kasterlee21,1 km (857 deelnemers):

46. Ferre Geerts		1u29'59"
------------------	--	----------

Za 10 dec 11: 6^e Marcel Pickup Brasschaat6 km M+50 (26 deelnemers):

16. Dirk Covent		31'53"
-----------------	--	--------



Wedstrijdinfo.

De organisaties die behoren tot onze loopkalender zijn omkaderd.

FEBRUARI

Lichtaart	woensdag 15 februari 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Open recreatieve Bosloop voor personeel onderwijs	3,5 km	15.15	1€
Ondergrond:	onverhard 100% / verhard 0%	7 km	15.15	1€
Parcours:	heuvelachtig			
Adres:	Camping Floreal			
Info:	Frank Thijs 0494 859855			

MAART

Kasterlee	zondag 4 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Boslooptocht	5 km	8 - 11	3€
Ondergrond:	onverhard 95% / verhard 5%	10 km	8 - 11	4€
Parcours:	heuvelachtig (vrije start tussen 8 en 11 uur)	20 km	8 - 11	5€
Adres:	Technofit, Geelsebaan 52			
Info:	Roger Wils 0498 322289 / rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be			

Putte-Grasheide	zondag 4 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Volksloop Grasheide	2,42 km	14.00	5€
Ondergrond:	onverhard 70% / verhard 30%	5,22 km	14.30	5€
Parcours:	vlak: bos, asfalt, weiland	10,4 km	15.15	5€
Adres:	Kerkhoflei			
Info:	Francis Goossens 0496 521096 / goossensmichiels@scarlet.be / www.volksloopgrasheide.be			

Averbode	zondag 11 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Flitsrun	4 km	10.00	4€
Parcours:	vlak, deels verhard, deels onverhard, deels finse piste	8 km	10.30	4€
Adres:	Sporthal Vorststraat 55	12 km	10.30	4€
Info:	Guy Demarsin 0479 777720 / bestuur@vermaelenprojects.net / www.joggingdemarsin.vermaelenprojects.net			

Olen St Jozef	zondag 11 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Halve marathon en KWB-jogging St. Jozef-Olen	2 km	13.58	5€
Jeugdlopen:	100, 200, 500 en 800 meter (1€)	4,3 km	14.00	5€
Ondergrond:	onverhard 1% / verhard 99%	8,5 km	14.00	5€
Parcours:	snel en vlak	12,7 km	15.00	5€
Adres:	Lichtaartseweg	21,1 km	15.00	5€
Info:	Jan De Kort 0494 675269 / jan.de.kort@telenet.be / home.scarlet.be/kwb-joggings			

Westerlo	zaterdag 17 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	De Beeltjensloop	5 km	14.30	5€
Parcours:	brede bospaden, verharde ondergrond en stukje asfalt	13 km	14.30	5€
Adres:	Spikdorenveld 22			
Info:	Stefan Kempnaers, Jente Van den Schoor, Daphne Geentjens debeeltjensloop@hotmail.com			

Mol	zaterdag 17 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Rozenbergjogging	2,5 km		
Adres:	Rozenberginstituut, Rozenberg 2	5 km		
Info:	Bart Vissers 0495 262468 Vissers.bart@telenet.be	7,5 km		
		10 km		

Wommelgem	zondag 18 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10 mijl van Wommelgem	4 km	14.00	7€
Ondergrond:	onverhard 10%/ verhard 90%	8 km	14.00	7€
Parcours:	vlak over 1, 2 of 4 ronden	10 mile	14.00	7€
Adres:	Fort II straat			
Info:	www.wommelgemendurance.be/tienmijl/			
Herenthout	zondag 18 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Natuurloop	5 km	9 - 14	5€
Jeugdlopen:	om 15 uur karamellenkoers kleuters geboren 2006 en >	7,5 km	9 - 14	5€
Ondergrond:	onverhard 70% / verhard 30%	15 km	9 - 14	5€
Parcours:	vlak, vrij vertrek tussen 9 en 14 uur (1 consumptie en geschenk)			
Adres:	't kapelleke Bergensesteenweg 33			
Info:	Heylen Louis 014 514520			
Lier	zondag 25 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Belgisch Kampioenschap Marathon / 10 Miles en aflossingsmarathon.			
Jeugdlopen:	Kidsrun om 10.30 uur	1,5 km	10.00	2,5€ (0 vooraf)
Adres:	Atletiekpiste 'Netestadion', aarschotseweg 3	10 mile	11.00	10€ (7,5 vooraf)
Info:	Gery Follens 0486 720784 / ger.follens@aclyra.com	41,1 km	11.30	(30€ vooraf)
	www.marathonvanlier.be	aflossing	11.00	30€ (25 vooraf)
Parcours:	Volledig autovrij. Grote Markt, straten van Lier, autovrije Netedijken. Marathon geldt als Belgisch, Vlaams en Provinciaal Kampioenschap. De aflossingsmarathon (3 lopers) vertrekt om 11.00 uur.			
Dessel	zondag 25 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Bosloop De Kangoeroe.	5 km	8 - 11	5€
Jeugdlopen:	300 en 800 meter op Finse piste (1€)	10 km	8 - 11	5€
Ondergrond:	onverhard 85% / verhard 15%	20 km	8 - 11	5€
Parcours:	vlak, vrij starten tussen 8 en 11 uur			
Adres:	sportpark Brasel			
Info:	Marc Feyen 014 377872 / gemdasc@skynet.be / www.gbskangoeroe.be			
Kasterlee	zondag 25 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Verkenningloop	21 km	09.00	1€
Parcours:	trainingsloop op parcours marathon van Kasterlee / tempo +/- 10 km/uur / bevoorrading elke 5 km			
Adres:	Technofit, Geelsebaan 50			
Info:	Roger Wils 0498 322289 / rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be			
Reet	zaterdag 31 maart 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	KWB Reet Lentejogging	3 km	14.30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 14.00 uur (1€)	6 km	14.30	5€
Ondergrond:	onverhard 5%/ verhard 95%	9 km	15.15	5€
Parcours:	vlakke, snelle omloop	14 mile	15.15	5€
Adres:	Gemeenteschool Eikenlaar, Eikenstraat 69			
Info:	Jef Van den Heuvel 0472 252579 / jefvandenheuvel9@hotmail.com / jogging.kwbreet.be			

APRIL

Nijlen	zaterdag 7 april 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Paasveldloop		14.00	
Adres:	Terrein Zandlaan. Op de Bouwelsesteenweg (baan Nijlen – Herentals) afslaan tegenover Aldi.			
Info:	August Glassée 03 4817519 Ludo Glassée 0497 437519 / nijlense.a.k@pandora.be			

Olmen	maandag 9 april 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	25e Paasjogging	4 km	15.00	5€
Jeugdlopen:	vanaf 14.30 uur (3€)	8 km	15.00	5€
Parcours:	vlak geasfalteerd parcours	12 km	15.00	5€
Adres:	Olmense Markt	16 km	15.00	5€
Info:	Jos Van de Weyer 0494 586224 / jozef.van.de.weyer@telenet.be / www.ovc.be	20 km	15.00	5€

Niel	zaterdag 14 april 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dijkrun Niel	4,5 km	14.30	5€
Ondergrond:	onverhard 25% / verhard 75%	12,1 km	15.30	5€
Adres:	Gemeentelijke basisschool Schuttershofstraat			
Info:	Laureys Peter 0499 743532 / dijkrun@gmail.com / www.dijkrun.be			

Gierle	zondag 15 april 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10e "Gielsbosloop" vrije loop	3 km	08.30	5€
Ondergrond:	onverhard 90% / verhard 10%	5 km	08.30	5€
Parcours:	vlakke omloop / vrij vertrek tussen 08.30 en 11.00 uur	10 km	08.30	5€
Adres:	Vosselaarseweg 1	15 km	08.30	5€
Info:	Kamiel Versmissen 0497 668634 / jefdeloper@telenet.be / www.afstandslopers.be			

MEI

Westerlo	vrijdag 11 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dwars door de abdij	4 km	19.30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18.40 uur (1€)	8 km	19.30	5€
Ondergrond:	onverhard 70% / verhard 30%	12 km	19.30	5€
Parcours:	vlak verkeersvrij parcours met doortocht door Abdij			
Adres:	Sporta-Centrum Geneinde 2			
Info/	Frans Cools 014 549067 / fcools@fulladsl.be / www.tongerlopers.be			



Zondag & Maandag gesloten
Di - Woe - Do - Vrij
10u - 12u & 13u30 - 18u30
Zaterdag
09u30 - 17u30

Analyses van uw loopstijl.
Advies en aangepaste loopschoenen.
Aanpassingen en correcties van sportsteunzolen bij sportblessures.
Eigen atelier.
Sportieve en technische outfits.

Lichtaartseweg 49 2200 Herentals

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



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK

Markt 8 2290 Vorselaar

BVBA Olieslagers & Broeckx

Markt 8 – 2290 VORSELAAR

Telefoon: 014/513507 – Fax: 014/502410

E-mail: dirk.olieslagers.11117@axa-bank.be



ARGENTA
uw appeltje voor de dorst

SPAREN - LENEN - VERZEKEREN

Kantooruren:

MA: 10u00 - 13u00
DI: 10u00 - 13u00
15u00 - 18u00
WO: 15u00 - 20u00
DO-VR: 10u00 - 13u00
15u00 - 18u00
ZA: 10u00 - 12u00
of op afspraak

CSFA nr. 48300

Ternier Tom

kantoorhouder

Kerkstraat 12
2290 Vorselaar
Tel. 014 501 701
Fax 014 501 901
GSM 0478 65 60 30
e-mail: a9512@argenta.be

Contactpersonen en nuttige gegevens.

bestuursleden

naam	functie	adres	telefoon	email
Jacobs René	voorzitter	Dijkbaan 49	014/51 66 13	re-jacobs49@hotmail.com
Van der Donck Jos	ondervoorzitter	Hildering 58	014/51 42 81	
Vissers Dirk	secretaris	Tulpenlaan 23	014/51 45 70	dvissers@skynet.be
Van Oeckel Linda	penningmeester	Tuinweg 4	014/51 76 44	linda.vanoeckel@mail.be
Nuyts Mia	kledij	Veldstraat 9	014/50 07 96	armandcelis@hotmail.com
Lenaerts Urbain	bestuurslid	Groenstraat 19	014/51 62 52	urbainlenaerts@skynet.be
Van Doninck Luc	bestuurslid	Boulevard 62	0495/72 26 81	luc.vandinck@telenet.be
Laenen Jeff	bestuurslid	Vleeshouwer 28, Geel	0498 66 27 03	knolbol2@hotmail.com

andere nuttige contactpersonen

Jacobs Stijn	ledenblad	Keizershofstr. 6	0486/38 62 52	stijnjacobs77@hotmail.com
De Sobrie Herman	ledenblad	Nieuwstraat 43	014/51 60 08	monik.van.loock@pandora.be
Lievens Gust	ledenblad	Tuinweg 11	014/51 53 40	gust.lievens@telenet.be
Vissers Dirk	website	Tulpenlaan 23	014/51 45 70	dvissers@skynet.be
Denolf Paul	website	Fazantenlaan 28	014/51 67 52	paul.denolf@telenet.be
Bluys Wilfried	trainer	Heikant 87	0473/36 50 05	wilfriedbluys@skynet.be
Vancampenhout Guy		Kuiperstraat 62	014/50 20 30	vancampenhoutguy@telenet.be

trainingen

maandag	18u55 / 19u00	10 km loop in 2 niveaugroepen (in 50 à 60 min)
dinsdag	19u00	groepstraining in Kasteeldreef of sportcentrum (winter)
donderdag	19u00	groepstraining in Kasteeldreef of sportcentrum (winter)

website: **www.kasteellopers.be**
 rekeningnummer: 979-1717396-16

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar

België - Belgique
P.B.
2290 Vorselaar
BC 30359

