



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



Oktober - November - December 2012

K

A

P

S

A

L

O

N

“AN”



Enkel op afspraak

014/51.62.52

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**



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

Voorwoord -----	4
Verslag algemene vergadering -----	4
Wist je dat? -----	5
Activiteitenkalender -----	6
Gezellig samenzijn -----	6
Ontbijtjogging -----	6
Kersttoertocht -----	6
Ledenfeest -----	6
Op zoek naar Tom Van Gestel -----	7
Loopkalender en criterium 2012 -----	9
Uitslagen -----	10
Op zoek naar Ludwig Van Gestel -----	12
Toertocht 2012 -----	13
Mijn eerste bergloop -----	16
Ledenblad 19 -----	18
Dankwoord van AzG -----	18
Marathon van Keulen -----	20
Uit de pers geknipt -----	21
Wedstrijdinfo -----	22
Mijn eerste marathon -----	25
Contactpersonen en gegevens -----	27
Lidmaatschap -----	27
Verhuisd? -----	27



Voorwoord

Clubgenoten,

In deze periode van Boekenbeurs en als de bomen hun meest kleurrijke bladerkleed laten zien, is het goed zich in het eigen nest knus en warm te installeren met een goed boek of ons ledenblad. Onze specialisten hebben weer een keurig werkje afgeleverd, waarvan je best kan genieten.

Na lezing ervan is het zo mogelijk nog beter om zelf eens door die bomenpracht te stappen of te lopen en de laatste bladeren te bewonderen voor hun fatale val. Zo hollen we de volgende maanden langs bomen, die naakt de winter trotseren en zich hopelijk eens tooien in een winters wit bruidskleed om vol verwachting uit te zien naar het jonge groen en leven van de lente. Dat vooruitzicht, gecombineerd met een regelmatige wandeling of galop door de rustende natuur, is zeker een probaat middel om de sombere wintermaanden en eventuele bijhorende zwarte gedachten te bestrijden. Bovendien zorgen de Kasteellopers voor voldoende activiteiten om hierbij te helpen. Een reden te meer om dit ledenblad helemaal te "verslinden".

Veel lees-, wandel- en loopgenot,

Je voorzitter



Verslag algemene vergadering van 5 oktober.

Aanwezig: Voltallig bestuur, 25-tal leden

1/ Dankwoord René voor alle medewerkers aan M.L. en marathon. Tevens woord van lof voor de clubleden die een schitterend ledenblad presenteren en de master van onze site. Krijgt ook de site een nieuwe look?

2/ Oproep naar gemotiveerde bestuurslui of andere gespecialiseerde medewerkers:

In dit verband wordt vooral gezocht naar iemand die zich bijzonder bekommert om de publiciteit van de club en zijn organisaties. W. Vincx werd hiervoor aangezocht, maar voelt zich voorlopig zeker niet geroepen.

3/ Bespreking data M.L. en marathon: de keuze werd gemaakt om in de toekomst elk jaar te organiseren op de 3 de zondag van september:

Valt nooit samen met kermis > beter voor de helpers.

Vermijdt concurrentie met Bosloop te Herenthout.

Valt wel samen met talrijke andere organisaties overal te lande; als we zelfde kwaliteit blijven garanderen kunnen we ons zeker handhaven in dit geheel; enkel de kwaliteitsvolle organisaties zullen kunnen overleven.

4/ Voorstel tot aanpassing lidgeld naar aanvaardbaar en werkzaam niveau:

Het lidgeld zou een wezenlijke poot moeten zijn ter financiële ondersteuning van de club.

Gezien de talrijke voordelen die de clubleden genieten op een werkjaar, en o.a. ook gezien de behoorlijke kosten van het gebruik van de gemeentelijke accomodaties, is het lidgeld momenteel onvoldoende om die kosten te dekken.

Het wegvallen van het jaarlijks ledencadeau is in dat opzicht positief, maar dit effect wordt volledig geneutraliseerd door de kosten van het loopcircuit.

Momenteel wordt door elke mutualiteit minimaal € 15 teruggestort aan leden van een sportclub.

De financiële afhankelijkheid van de club van sponsoring en het onzekere resultaat van 2 jaarlijkse organisaties is geen garantie voor een zorgeloze financiële toekomst, ongeacht het feit dat die op dit ogenblik helemaal niet slecht is.

Ondanks al deze argumenten, werd het voorstel na een pittige discussie niet aangenomen door de algemene vergadering en blijft het lidgeld voor 2013 behouden op € 14.

Wist je dat.

De algemene uitslag van de kasteellopers in de estafette marathon van de afstandslopers op 4 augustus vindt ge terug onder de rubriek 'uitslagen'.

Erwin Coopmans, Maarten Van der Donck en Stijn Jacobs, die 2e werden in de algemene klassering **wonnen** het klassement bij de senioren. **Josée Bertels, Monik Van Loock en Nele Jacobs** die 44e werden algemeen stonden als **3e damesploeg** mee op het podium.

Kristof Van Rooy werd met zijn ploeg **18e in 1u38'13"** en **Louis Hufkens** werd met zijn ploeg **43e in 1u48'43"**.

Op zaterdag 18 augustus **trouwden** Kasteellopers **Belphy Van Looy en Jeff Laenen**. We wensen hen van harte proficiat en een gelukkig leven samen.

Op 23 augustus werd **Mats Van de Donck geboren**. Mats is de 2e zoon van Evelien Leus en Maarten, en de kleinzoon van Lea Janssens en Jos Van der Donck. Proficiat aan de ganse familie!

Twee Kasteellopers liepen de **Dodentocht in Bornem** uit: **André Verlinden** wandelde **18u53'** en **Mia Nuyts 19u55'**.

Op 3 september werd de hiel (Haglund) van **Wilfried Vincx geopereerd**. Lopen zal pas terug in december kunnen. We wensen Wilfried een spoedig herstel toe en nadien nog heel veel loopgenot.

Vrijdag 14 september. Ondanks dat hij daags voordien in Nederland een 5000m liep in 21'32" (de laatste tijd veelal alleen wegens de geringe belangstelling voor het harde labeur op de piste) heeft **Rudy** vrijdagavond

toch zijn **clubrecoörd** kunnen verbeteren op de **uurloop te Herentals**. hij legde nu in een uitstekend loopweertje **13590m** af. Ook **Dirk Covert** zette er zijn beste beentje voor en zette **13105m** op de teller.

Josée Bertels wilde in Vorselaar haar 1e marathon lopen. Na 2 ronden (28 km) moest ze de strijd staken omwille van knieproblemen. Enkele dagen later waren deze problemen van de baan.

Louis Hufkens is op zoek naar de mensen van de laatste bevoorrading. Daar zijn bij de laatste doortocht van de marathonlopers foto's genomen van Louis en zijn vriend. Louis en zijn vriend zouden die foto's graag hebben. Zijn er ook mensen die elders rond het parcours foto's van Louis genomen hebben? Alvast Louis zijn mailadres: louis.hufkens@hotmail.com

Zaterdag 22 september. Op de Vlaamse en provinciale kampioenschappen te Vilvoorde werden door onze leden enkele medailles verzameld.

Stijn Jacobs liep op de **400m** naar de **provinciale titel (categorie 35+) in 59,54"** en dit 6 dagen na zijn marathon in Vorselaar. De **400m horden** op het Vlaams kampioenschap waren goed voor een **bronzen plak**.

Piste kampioenschappen zonder **Rudy de Pauw** worden niet ingericht, dus Rudy vulde zijn verzameling medailles verder aan met **goud op de 1500m en zilver op de 800m** en werd zodoende ook 2x Provinciaal kampioen.

Marc Van Tendeloo was enkele weken out met **hevige rugpijnen**. Gelukkig gaat het terug wat beter en

heeft hij al eens terug de loopschoenen kunnen aantrekken.

Op 12 oktober ging tijdens het filmfestival van Gent 'Kid' in première. Dit is de **film van Fien Troch** waarin **René Jacobs** een **belangrijke rol** vertolkt. 'Kid' kreeg een speciale vermelding van de internationale jury. Ondertussen is deze film ook geselecteerd voor de filmfestivals van Mumbai, Thessaloniki, Los Angeles en Rome.

Op **zondag 14 oktober** waren enkele Kasteellopers actief in het buitenland. **Ferre Geerts** liep de marathon van **Eindhoven in 3u20'47"** en **Dirk Vissers** liep de marathon van **Keulen in 3u26'52"**.

Stijn Jacobs nam met 2 clubmakers van AC Herentals deel aan de **Cross Cup Relays in Gent**. Zij eindigden als 5de bij de masters.

Op **woensdag 5 december** organiseren Stijn Jacobs, Gemeentelijke Basisschool De Knipoog, Herman De Sobrie en andere Kasteellopers een **veldloop in de Kasteeldreef**. Inschrijven kost 1 euro en zal gebeuren in de evenementenhal. Start is om 15u15. Dames lopen 1 ronde van 3,4 km, heren lopen 6,8 km. Na afloop krijgen de deelnemers gratis soep.

Het bestuur legde de volgende **activiteitenkalender 2013** vast.

Ontbijtjogging op zondag 1 september, de locatie wordt later bepaald / **monumentenloop** op zondag 15 september / **algemene vergadering** op vrijdag 4 oktober / **gezellig samenzijn** op vrijdag 8 november / **kersttoertocht** op zaterdag 28 december 2013.



Activiteitenkalender

vrijdag 9 november 2012: Gezellig samenzijn in het Buurthuis vanaf 20:00 uur. Alle leden welkom.

zondag 2 december 2012: Ontbijtjogging. Joggen om 8:00 uur aan het Sportcentrum. Ontbijt vanaf 9:30 uur in De Roskam, Vispluk 75.

zaterdag 29 december 2012: Kersttoertocht. Vrij vertrek tussen 8:30 en 12 uur aan het Buurthuis.

zaterdag 26 januari 2013: ledenfeest in Den Engel vanaf 19:30 uur.



Gezellig samenzijn en kampioenviering.

Voor het gezellig samenzijn op vrijdag 9 november in het Buurthuis hebben we nog helpende handen nodig.

We vragen nog 3 mensen achter de toog van 20:00 tot 22:00 uur en 4 mensen achter de toog van 22:00 tot 24:00 uur. Naam doorgeven via dvisers@skynet.be.

Ontbijtjogging.

Ontbijtjogging (voor de leden en hun partners en kinderen van de leden) op zondag 2 december 2012 : Lopen 8u op het sportcentrum / Ontbijt vanaf 9u30 in DE ROSKAM, Vispluk 75, 2290 Vorselaar.

Inschrijven bij Linda Van Oeckel, Tuinweg 4, 2290 Vorselaar. Deelname prijs voor de leden: € 7. Partners van de leden die geen lid zijn kunnen ook meedoen aan de prijs van € 14. Kinderen van de leden tem 12 jaar betalen € 7. Inschrijven kan tem uiterlijk maandag 26 november 2012. Betaling via overschrijving op rekening nr 979-1717396-16 (betaald is ingeschreven).

Kersttoertocht.

Kersttoertocht zaterdag 29 december 2012: Vrij vertrek tussen 8u30 en 12u, locatie Buurthuis. Inschrijvingsprijs: € 4. Men zegge het voort. We zoeken voor onze Kersttoertocht nog enkele helpers voor de inschrijvingen aub. 1ste shift van 8 tot 10u (nog 2 mensen, naast Dirk Vissers); 2de shift van 10 tot 12u (nog 3 mensen) (naam doorgeven via dvisers@skynet.be - bedankt !)



Ledenfeest.

Ledenfeest: zaterdag 26 januari 2013, Den Engel vanaf 19u30, inschrijven vanaf december.



Op zoek naar Tom Van Gestel.

Tom is de zoon van Ludwig Van Gestel. Hij heeft de liefde voor het lopen dus van thuis uit meegekregen. Het is pas de laatste jaren dat hij zich meer op het lopen ging toeleggen en meer begon te trainen. Zijn resultaten werden steeds beter. Tom is een echte karakterloper, hij wil niet afgeven. Vorig jaar behaalde hij in Zwitserland een knappe 4^{de} plaats in de Juracime. Een verslag van die wedstrijd kan je terugvinden in het ledenblad van augustus 2011 (nr. 64). Dit jaar werd hij 6^{de} op het BK berglopen. Zeer zware wedstrijden liggen hem duidelijk het best.

Stel jezelf eens voor.

Ik ben 25, woon in Lille en werk bij de gemeente Lille in de groendienst.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Sterke: karakter om altijd te gaan trainen, en altijd bereid om te helpen waar ik kan.

Zwakste: moeilijk nee kunnen zeggen als er iets gevraagd wordt, en niet altijd zelfzeker genoeg.

Wat is je lievelingsgerecht en -drank?

Krulkolenstoemp met spek en pompoensoep.
En als drank een donkere trappist van Westmalle.

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

Loopbaanonderbreking nemen en met de rugzak de wereld rond trekken in de noordelijke regio's, Noordwest Azië.

Welke andere hobby's heb je?

Judo!! Naar optredens gaan van kleinkunst en volksdansen op Boombals.

Wie zijn je idolen?

In atletiek: Rik Ceulemans.

In muziek: Geert Verdickt (Buurman)

Wie of wat haat je?

Mensen die denken dat ze nooit iets verkeerd kunnen doen en denken dat hun manier van leven de beste is.

Welke muziek hoor je het liefst?

Kleinkunst: Buurman, Yevgueni, Guido Belcanto, Reneé, Lieven,...

Was is je lievelingskleur?

Specifieke lievelingskleuren heb ik niet, maar hou nogal van felle kleuren.

Van welke sport heb je een afkeer?

Autosport en voetbal (want daar gaat veel te veel geld in om, en het is ook de enige sport waar een topsporter, tot 6 uur 's nachts kan uitgaan en daarna nog goed presteren ...).



Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Natuurdocumentaires op Canvas.

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

Niet speciaal iemand bekend! Gewoon met mensen die ik graag heb kan ik het meeste plezier maken.

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Zakmes, zaag en een vuurstok, dat zijn zaken die je niet kan missen om te overleven.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Mijn droombestemming is Siberië. Voor de rest Scandinavië en de bergen in Oost-Europa.

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

Ik kan niet echt een specifieke dag zeggen? Maar ik probeer gewoon van zoveel mogelijk te genieten, en zoveel mogelijk te doen wat ik graag doe!

Welk zijn de grootste stomiteiten die je ooit begaan hebt?

De Monumentenloop meelopen terwijl ik 39 graden koorts had! Liep wel nog 55min maar heb daarna 2 weken thuis gezeten.

Probeer jezelf samen te vatten in 4 woorden.

Sportief, behulpzaam, soms te actief, spraakwater-
val.

Hoe vaak en hoeveel train je?

6 dagen per week, in totaal tussen 70 en 80 km.

Wat is je favoriete loopafstand?

Cross, +/- 10km.

Heb je een looptip voor de andere leden?

Het tempo of hoe lang je loopt maakt niet veel uit zolang je er maar veel plezier aan beleeft!

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

Juracime in Zwitserland.

Wat zijn je beste prestaties?

11^{de} plaats op het provinciaal kampioenschap veldlopen, een tijd van 16'48'' op 5000m en een 6^{de} plaats op het BK Berglopen.

Wat wil je nog bereiken?

16'15'' op 5000m en mijn 6^{de} plaats op het BK berglopen verbeteren.

Wat vind je van ons ledenblad?

Leuk om te lezen en handig om een jogging te vinden.

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

Niets eigenlijk want ik vind dat de club goed draait.

Kies 1 van de 2.

bergop of bergaf	bergop
tegenwind of meewind	meewind
zand of beton	zand
kort en snel of lang en traag	lang en traag
voetbal of wielrennen	wielrennen
spannende of losse broek	losse broek
muts of pet	muts
douche of ligbad	ligbad
Leffe of Westmalle	Westmalle

Canter's

Brood- en Banketbakkerij

<p>Vorselaar Heikant 9</p> <p>014/50.0264</p> <p>BTW: 432.050.173</p>	<p>Grabbendonk Leopoldstraat 37</p> <p>014/511.174 Fax: 014/50.20.26</p> <p>KBC: 404-9063601-32</p>	<p>Pulderbos Dorp 36a</p> <p>03/464.03.71</p> <p>HRT 058.483</p>
---	---	--

Loopkalender en CRITERIUM 2012.

- * In de loopkalender 2012 werden 20 organisaties opgenomen. In vergelijking met vorig jaar zijn er 7 wijzigingen.
- * Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteellopers om onze kleuren te tonen.
- * Elke deelname wordt beloond met € 1.
- * Kasteellopers moeten aan volgende 4 voorwaarden voldoen om recht te hebben op de beloning:
 - 1) lidgeld betaald hebben
 - 2) in clubkledij gelopen hebben (singlet of T-shirt of singlet van onze marathon)
 - 3) afstand uitgelopen hebben en in de uitslag opgenomen zijn
 - 4) deelgenomen hebben aan minstens 5 organisaties uit de loopkalender

Iedereen is 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.
- * De uitbetaling van de loopkalender 2012 gebeurt in mei 2013 op uw rekeningnummer als het lidgeld voor 2013 betaald is.

Volgende leden lieten minstens 3 deelnames noteren tot en met de Zilvermeerloop (14 joggings):

13 deelnames: Josée Bertels

12 deelnames: Marc Van Tendeloo, Nele Jacobs, Marc Van Loock

11 deelnames: Robin Leysen, Monik Van Loock, Stijn Jacobs

10 deelnames: Herman De Sobrie

9 deelnames: Chris Van Loock

8 deelnames: Luc Van Doninck, Guy Vancampenhout, René Jacobs

7 deelnames: Erwin Coopmans

6 deelnames: Dirk Covent

4 deelnames: Eddy Van de Pol, Luc Mols

3 deelnames: André Verlinden, Louis Hufkens, Ferre Geerts, Tom Van Gestel

Volgende organisaties staan nog op de kalender:

za 15 dec 3^{de} Aflossingsmarathon Kampenhout

za 29 dec 8^{ste} Kersttoertocht Vorselaar

za 26 jan 24^{ste} AVN veldloop in Wortel Kolonie

zo 17 feb 15^{de} Valentijnjogging Lichtaart

zo 10 maa 8^{ste} Flitsrun Averbode



Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Correctie uitslagen vorig ledenblad:

Vr 11 mei 2012: Dwars door Abdij Tongerlo

4,125 km (231 deelnemers):

26. Dirk Covent 17'11"

Vr 25 mei 2012: Herenthout - Berlaar

14,3 km (281 deelnemers):

140. Dirk Covent 1u10'01"

Vr 27 juli 2012: LU 2 uur Herentals

2 uur individueel (736 deelnemers):

11. Garry Op de Beeck	28,038 km
14. Erwin Coopmans	26,636 km
20. Jef Van Rooy	25,760 km
44. Eddy Van de Pol	23,920 km
66. Herman De Sobrie	22,080 km
88. Ann Van de Water	21,379 km
116. Marc Van Tendeloo	20,240 km
129. Josée Bertels	20,240 km
130. Louis Hufkens	20,240 km
276. Mirande Janssens	15,333 km
292. Guy Vancampenhout	14,720 km
337. Ferre Geerts	13,318 km
346. Chris Van Look	13,055 km
471. Luc Van Doninck	9,200 km
692. Diane Nuyts	3,680 km
Marc Van Look	fout bij registratie

2 uur estafette (19 ploegen):

2. (1e familieploeg) Jacobs René, Stijn, Nele, Roel, Brecht, Leysen Robin, Monik Van Look 38,726 km

Za 4 aug 2012: estafette marathon Gielsbos

21,0975 km (64 ploegen):

2. Erwin Coopmans / Maarten Van der Donck / Stijn Jacobs	1u15'00"
21. Marc Van Tendeloo / Herman De Sobrie / René Jacobs	1u37'04"
32. Guy Van Campenhout / Luc Van Doninck / Robin Leysen	1u43'27"
44. Josée Bertels / Monik Van Look / Jacobs Nele	1u49'10"
62. Marc Van Look / André Verlinden / Chris Van Look	2u14'49"

7 km (95 deelnemers):

4. Tom Van Gestel	25'30"
31. Luc Mols	35'17"

Wo 15 aug 2012: Montée Ped. Alpe d'Huez

14 km:

9. Stijn Jacobs	1u11'33"
32. Erwin Coopmans	1u25'05"
72. René Jacobs (3e M60)	1u36'43"



Vr 17 aug 2012: halve marathon Poppel

5,5 km (26 deelnemers):

2. Guy Vancampenhout	23'32"
22. Marc Van Look	35'16"

21,1 km (54 deelnemers):

1. Maarten Van der Donck	1u15'26"
26. Herman De Sobrie	1u42'15"
40. Monik Van Look	1u51'33"

Vr 24 aug 2012: Holleweg Jogging Lichtaart

5 km (189 deelnemers):

103. Herman De Sobrie	27'49"
105. Monik Van Look	28'13"

10 km (186 deelnemers):

33. Dirk Covent	44'06"
41. René Jacobs	45'10"
58. Marc Van Tendeloo	46'39"
101. Luc Mols	51'30"
115. Nele Jacobs	52'46"
126. Josée Bertels	53'37"
180. Marc Van Look	1u07'00"

15 km (73 deelnemers):

4. Stijn Jacobs	56'11"
19. Ferre Geerts	1u04'04"
31. Christa Van Peer	1u07'12"
32. Erik Raeymakers	1u07'13"
65. Robin Leysen	1u20'47"

Vr 31 aug 2012: Landlopersjogging Wortel6,785 km (119 deelnemers):

1. Tom Van Gestel	23'21"
8. Eddy Van de Pol	27'17"
13. Ludwig Van Gestel	28'01"
15. Dirk Covent	28'30"
17. Guy Vancampenhout	28'42"
21. Rudy De Pauw	29'55"

9,38 km (106 deelnemers):

38. Marc Van Tendeloo	43'23"
78. Marc Van Lookk	1u01'55"

16,165 km (98 deelnemers):

1. Stijn Jacobs	56'13"
39. Herman De Sobrie	1u15'37"
58. Monik Van Lookk (6e vrouw)	1u20'11"
71. Josée Bertels (9e vrouw)	1u25'06"

Za 13 okt 2012: Terlo jogging Kasterlee4 km (21 deelnemers):

5. Ludwig Van Gestel	15'10"
7. Dirk Covent	16'30"
10. Robin Leysen	17'12"

8 km (33 deelnemers):

19. Guy Vancampenhout	35'28"
26. André Verlinden	41'05"
31. Marc Van Lookk	48'36"

12 km vrouwen (13 deelnemers):

2. Monik Van Lookk	55'47"
7. Nele Jacobs	1u05'27"

12 km mannen (48 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy	40'56"
3. Tom Van Gestel	41'25"
29. Herman De Sobrie	55'14"

**Zo 30 sep 2012: Netefeesten Nijlen**2 km:

32. Chris Van Lookk	12'56"
---------------------	--------

6 km:

1. Stijn Jacobs	21'29"
12. René Jacobs	26'46"
37. Vicky Vermeerbergen	34'19"
47. Marc Van Lookk	37'30"

10 km:

3. Tom Van Gestel	36'56"
14. Guy Vancampenhout	43'48"
23. Dirk Covent	47'23"
25. Robin Leysen	47'52"
29. Nele Jacobs	50'17"

Zo 7 okt 2012: 33e jogging 80 Dilbeek14 km (93 deelnemers):

87. Marc Van Lookk	1u33'31"
--------------------	----------

21 km (44 deelnemers):

20. Herman De Sobrie (2e M50)	1u41'23"
25. Monik Van Lookk (1e vrouw)	1u45'55"

Za 20 okt 2012: Cross der Jongeren Westerlo4,58 km (130 deelnemers):

16. Stijn Jacobs	18'38"
24. René Jacobs	19'31"
Chris Van Lookk	

8,39 km (141 deelnemers):

62. Monik Van Lookk	40'20"
65. Robin Leysen	41'03"
70. Nele Jacobs	41'46"
125. Marc Van Lookk	52'29"

19,82 km (49 deelnemers):

48. Josée Bertels	1u47'41"
-------------------	----------



Op zoek naar Ludwig Van Gestel.

Ludwig is al 40 jaar actief als loper! Er zijn dus weinig clubgenoten die zoveel loopervaring hebben als hij. In wedstrijden gaat hij altijd tot het uiterste. De laatste jaren liet zijn lichaam hem enkele keren in de steek en kreeg hij af te rekenen met verschillende blessures. Maar een doorzetter als Ludwig geeft nooit op!

Stel jezelf eens voor.

Getrouwd met Liliane d'Hooghe en vader van 2 kinderen: Tom en Sofie.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens? Sterkste: doorzettingsvermogen, sociaal altijd bereid een handje toe te steken. Zwakke: bemoeizuchtig.



Wat is je lievelingsgerecht?

Aspergesoep. Kip, sla, tomaten en frieten.

Wat zou je doen als je 1 miljoen euro wint met de lotto? Een cruise rond de wereld maken met mijn vrouw en een deel aan de kinderen schenken.

Welke andere hobby's heb je?

Vendelzwaaien en tuinieren.

Wie zijn je idolen? Karel Lismont.

Wie of wat haat je? Leugenaars.

Welke muziek hoor je het liefst?

Disco, jaren 80 muziek.

Welk zijn je lievelingskleur en -dier?

Kleur: blauw. Dier: kippen

Van welke sport heb je een afkeer?

Boksen en Formule 1.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Eeuwige roem, Aspe.

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

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Loopschoenen.

Waar ga je het liefst op vakantie? Naar de zon.

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

Mijn huwelijk en de geboorte van de kinderen.

Probeer jezelf samen te vatten in 3 woorden.

Sociaal, behulpzaam, sportief.

Hoe vaak en hoeveel train je?

5 keer per week, tussen de 50 en 60 km.

Wat is je favoriete loopafstand? 6 km veldloop.

Heb je een looptip voor de andere leden? Luister naar je lichaam, dit wil zeggen af en toe rusten.

Kan je een loopanekdote vertellen?

Na het BK veldlopen was ik zo kapot dat ik de trainingsbroek van trainingsmakker Herman Bastiaens aangetrokken had in plaats van die van mij. En hij vond dus zijn broek niet.

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

De Monumentenloop.

Wat zijn je beste prestaties?

Veldloop gewonnen bij de juniors in Arendonk. 3 keer eindigde ik in de top 10 bij het BK Masters.

Wat wil je nog bereiken?

Zolang mogelijk blijven lopen.

Wat vind je van ons ledenblad? Gewoon goed.

Kies 1 van de 2.

bergop of bergaf

bergop

tegenwind of meewind

tegenwind

zand of beton

zand

kort en snel of lang en traag

lang en traag

voetbal of wielrennen

wielrennen

spannende of losse broek

losse broek

muts of pet

muts

douche of ligbad

douche

Leffe of Westmalle

Leffe

Wil je nog iets kwijt?

Ga er altijd vanuit dat het een hobby is, lopen mag geen drang worden!

Toertocht.

Op zaterdag 29 december 2012 wordt de Kerstwandel- en looptoertocht georganiseerd met start en aankomst in het Buurthuis. Louis Hufkens bezorgde ons onderstaande foto's van het parcours. Voor de fans zijn ook de GPS coördinaten toegevoegd.







Tayerne Lovenhoek

N51,211119
O 4,743442



Kremersgat

N51,202867
O 4,739045



Rimboe

N51,202730
O 4,737230

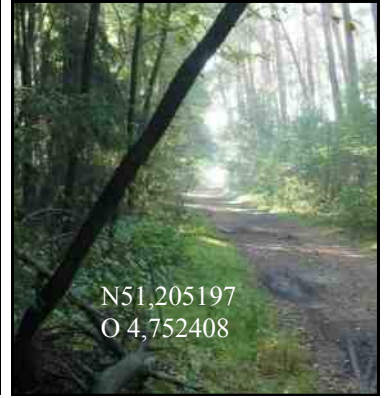


Zuiderbaan

N51,203511
O 4,747819



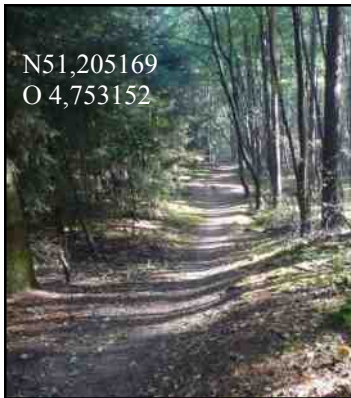
N51,203686
O 4,748578



N51,205197
O 4,752408



N51,204964
O 4,752550



N51,205169
O 4,753152



N51,205178
O 4,754025



N51,205336
O 4,757967



Bremlaan

N51,206047
O 4,760505



Rechtestraat

N51,207122
O 4,763358



IJzerestraat

N51,207650
O 4,768965



N51,208089
O 4,771947



Kerkhof

N51,205280
O 4,770269



Terug aan de Dreef

N51,203836
O 4,771655



Hier waren we vertrokken.

N51,204425
O 4,774869

Mijn eerste bergloop

Door Erwin Coopmans

Op zaterdag 11 augustus vertrekken René, Stijn en ik naar Frankrijk, naar Vaujany in de Alpen. Vanuit ons hotel hebben we een prachtig uitzicht op de waterval en de bergen. Nadat we goed gegeten hebben, maken we nog een avondwandeling en gaan dan slapen.

Zondagmorgen maken we een planning voor de komende week. Woensdag zullen we deelnemen aan de loopwedstrijd van Alpe d' Huez, vandaag staat deze beklimming per fiets op het programma. Na de afdaling van Vaujany (5 km) en een stuk door de vallei (15 km) bereiken we Bourg-d'Oisans, de voet van de legendarische col. De verkenning voor de loopwedstrijd kan beginnen. 21 haarspeldbochten en daarna nog een kleine 2 km tot de top. Stijn kent een alternatieve weg om terug te keren naar het hotel. Daarvoor moeten we nog over de Col de Sarenne. Daar begin ik het lastig te krijgen en moet ik al even van de fiets. Eens over de top gaat het vliegensvlug naar beneden. Ik ben blij dat ik beneden ben want blijkbaar ben ik niet de beste daler, ik heb teveel angst. Dan verder richting hotel langs het meer. De laatste 5 km nog de klim naar Vaujany. Ik moet afstappen want het is een heel steile klim zonder recuperatiemoment. Mijn verzet gaat niet klein genoeg, ik heb geen triple. Als we het hotel bereiken staat er 105 km op onze teller. Douchen, eten, rustig iets drinken en rond half 11 het bed in.

Maandagmorgen lopen we de klim van Vaujany naar beneden en terug naar boven om te weten waar ik woensdag aan toe ben. Een beklimming van 5 km is een goede test dacht ik, maar ik moet veel wandelen en dus is het een slechte test. Het enige pluspuntje is dat ik René net kan achterhouden. Na de middag doen we de beklimming van Les Deux Alpes per fiets. Dat gaat behoorlijk goed. Ik heb nu toch al 2 Alpengols bedwongen zonder af te stappen. De terugweg gaat ook naar behoren tot we aan de klim naar het hotel komen. De klim naar Vaujany blijkt weer te steil, dus meer wandelen dan fietsen.

Omdat het morgen rustdag is blijven we 's avonds wat langer op het terras zitten. Daar leren we beetje bij beetje de andere hotelgasten wat beter kennen. Het blijken bijna allemaal Vlamingen te zijn. Zo zijn er mensen uit Bevel die Chris Van der Donck en Harry Biron goed kennen. Tijdens het gesprek vertellen we dat we woensdag willen deelnemen aan de loopwedstrijd. Ze reageren heel en-

thousiast en antwoorden dat ze zullen komen supporteren.

Dinsdagmorgen rijden we met de auto naar het meer om de beentjes los te gooien op het vlakke. We lopen met zijn drieën heel rustig. Als het toch een stukje bergaf gaat, laat René zien dat hij de beste daler is. In de namiddag rijden we met de auto naar La Grave om daar de kabelbaan te nemen naar La Meije, 3200 m hoog. Daarboven hebben we prachtige uitzichten bij schitterend weer. Als toetje zijn er ijssculpturen in de gletsjer en een terras met Belgische bieren. Een prima ontspanningsdag!

Woensdagmorgen om 8 u ontbijt en dan met de auto naar Bourg d'Oisans. Nu nog een banaantje naar binnen werken. De stress neemt toe en een kwartier voor de start moet ik het toilet opzoeken. Voor mijn eerste bergloop neem ik me voor om niet te forceren. Ik ga proberen steeds te blijven lopen en het wandelen trachten te vermijden. Om 10 u de start met 216 deelnemers. Het lijkt dat ze me langs alle kanten voorbij lopen, ik heb het gevoel halverwege het pak te lopen. Na een km klimmen begint het goed te gaan, maar om me zelf niet te overschatten houd ik een rustig tempo aan. Ik blijf nu mijn plaats ongeveer behouden. Plotse aanmoedigen vanuit een auto, de mensen van Bevel hebben woord gehouden. Hierdoor krijg ik toch een kleine boost. Een paar kilometer verder staan ze aan de kant met een flesje water dat ik mag meenemen. Ik krijg nog te horen dat Stijn rond de 10^{de} plaats loopt. Bij mij gaat het even iets moeizamer, ik denk aan stappen maar bijt door.



Verderop komen onze hotelvrienden opnieuw met de auto voorbij. Ze roepen dat ik goed bezig ben en geven nog snel een flesje water door het raam.

Ik heb inderdaad een goed gevoel. 3 km voor de top staan ze weer te supporteren, 1 van hen loopt zelf een stukje mee. Heel tof van die mensen!
Met de top in zicht krijg ik nog een extra boost. Ik loop nu zelfs fietsers voorbij. De laatste 300 m gaan bergaf, ik zet de gas nu helemaal open. Ik overschrijd de finish in 1u25, bijlange nog niet helemaal stuk. Onze vrienden maken foto's en zijn vol lof over onze prestatie. Even later komt René luid aangemoedigd, maar volledig kapot over de aankomst.

Nu wachten op de uitslag, ik voel me zo in euforie dat ik een dansje doe op de muziek. Dan komt het verdict, tot mijn eigen verbazing werd ik 32^{ste}. Het was dus een zeer geslaagde eerste bergloop. René mag als 3^{de} in de categorie 60+ op het podium. Alle deelnemers krijgen nog een diploma en er worden mooie prijzen verloot, maar daar grijpen we spijtig genoeg naast.
Ik wil Annemie Hermans, Rudy Verdonck, Lea Verdonck en haar man bedanken voor de aanmoedigingen en de mooie foto's.

Erwin Coopmans

Uitslag:

9. Stijn Jacobs (gouden diploma)	1u11:33	11,6 km/u
32. Erwin Coopmans (bronzen dipl.)	1u25:05	9,73 km/u
72. René Jacobs (bronzen diploma)	1u36:43	8,56 km/u



Tel: 014.51.21.40 Fax: 014.50.24.07
Relzen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Ledenblad 19.

Dit is ledenblad 69 reeds. We namen de tijd om 50 edities terug te gaan en nummer 19 nog eens te doorbladeren. Ledenblad 19 verscheen in april 2000. Na het voorwoord van voorzitter Dirk Vissers lezen we een verslag van de 5^{de} info- en gespreksavond die plaatsvond op 18 maart van dat jaar. Peter De Vocht en Louis Verreycken waren de interessante sprekers. In de activiteitenkalender vinden we ontbijtjogging, fietstocht, Monumentenloop, herfstwandeling, sportquiz en ledenfeest terug.

Dan volgt dit artikel.

Is het eetbaar?

Onder onze leden bevinden er zich mensen die, door omstandigheden, voor de eerste maal in hun leven, het beheer hebben over een ijskast. Ze worden ongetwijfeld vroeg of laat geconfronteerd met de vraag "Kan ik dit nog eten of ga ik hier van dood?" We vonden het nuttig om enkele, uit het leven gegrepen tips op een rijtje te zetten. Ze moeten het mogelijk maken een beslissing te treffen: proeven of weggooien ...

Kokhalzen: Indien het eten je doet kokhalzen is het bedorven, met uitzondering het restje van wat je gisteren zelf hebt proberen klaar te maken.

Eieren: Indien er zich iets uit het ei probeert vrij te pikken, kan je er zeker van zijn dat het te lang heeft gelegen.

Melkproducten: Melk is slecht als ze er uitziet als yoghurt. Yoghurt is slecht als het lijkt op platte kaas. Platte kaas is slecht als je het kan verwarren met echte kaas. Echte kaas is in wezen verzuurde melk en kan dus weinig slechter worden. Hoewel: vergewis je ervan dat het stuk cambonzola dat je wil opeten wel degelijk ooit gekocht hebt!

Conserven: Indien je blik de vorm heeft van een Amerikaanse football: weggooien. Doorprik het blik nooit wegens explosiegevaar.

Brood: Sesam- en maanzaad zijn de enig toegelaten vlekken op en in het brood! Pluisjes wit of groen haar geven een goede aanuiding dat je brood zich omgevormd heeft tot een experimenteel farmaceutisch labo.

Bloem: Zelfrijzende bloem is bedorven indien ze spontaan zelf rijst.

Sla: Sla is slecht wanneer je hem niet meer van de bodem van je groenteschuif kan trekken.

Wortel: Indien je in de wortel een knoop kan leggen is deze niet zo vers meer.

Rozijnen: Rozijnen mogen niet harder zijn dan je tanden.

Aardappelen: Indien ze klaar zijn om te poten, nadert de uiterste verbruikdatum.

Lege verpakking: De truck van het terugzetten van de lege verpakking werkt alleen wanneer je met iemand dezelfde ijskast deelt.

Tupperware: Tupperware mag geen 'boertje' laten bij het openen.

Vlees: Indien er zich vanuit de wijde omgeving zwerfkatten en honden verzamelen voor je huis wanneer je de ijskast opent, is je vlees slecht!

Na 'Stof tot nadenken' vinden we de wist-je-datjes. Daarin lezen we dat Roel (7^{de} bij de kadetten), Brecht (52^{ste} bij de miniemen), Dries (86^{ste} bij de juniors) en Stijn Jacobs (125^{ste} bij de seniors) deelnamen aan het BK veldlopen in Oostende. Paul Denolf de eerste marathon die hij liep meteen won. Hij deed dat in Graauw in 2u47min. Bie Vervloet en Eddy De Becker vierden in 2000 hun 25-jarig huwelijk. An Coopmans trainde voor de beklimming van de Mont-Blanc. Jan Dhanis bereidde zich voor op deelname aan de Dodentocht in Bornem. Dirk Vissers, Roger Cools, Urbain Lenaerts, Carl Cannaearts, Frans Verwimp, Herman De Sobrie en Monik Van Loock liepen de marathon van Rotterdam.

Dankwoord van Sporters voor Artsen zonder Grenzen.

Mag ik in naam van de Sporters voor Artsen Zonder Grenzen, À,Z,G, en mij zelf iedereen van HARTE bedanken voor de hulp en inzet afgelopen zondag. A.Z.G. helpen wordt hoog in het vaandel gedragen door de Kasteellopers/bestuursleden. Zo kon er een stand worden opgezet in de inkomhal van de nieuwe Evenementen zaal voor À.Z.G. (naam in de kijker brengen is enorm belangrijk !). Ook mijn actie 170e marathon voor het "Goede Doel" kon ik dankzij de 3e Monumenten Marathon, 1e Biermarathon in de aandacht brengen om alzo mensen/sponsors te bewegen mij te ondersteunen door een gift op het rechtstreeks rekeningnummer van Artsen Zonder Grenzen te storten. Onze Lieve Heer was zondag 16 september ook van de partij met mooi weer, maar ook een massa volk was present met ondermeer het "Soapteam" van Jef De smet om alle afstanden van deze Familie dag te doen slagen.

De Sporters hebben niets anders dan lof gehoord van zowel lopers als toeschouwers, zelf kon ik aan den lijve ondervinden bij alle bevoorradingsposten hoe het genieten was bij het Degusteren van een Tappist zowel door de marathonlopers als door de helpers (zij kregen nu lopers die bleven staan om hun verhaal te doen en te keuvelen.) Ook werden er extra biertjes gepresenteerd door bewoners langs het parcours (heb er zelfs foto's van) een kriekje en Jupiller waren een mooie afwisseling voor mij in de laatste ronde. Alles vermelden is onbegonnen werk maar de reacties spreken voor zich zelf zou ik zeggen.

Hoed af en een dikke PROFICIAT voor deze vlekkeloze organisatie aan allen.

Sportieve groeten vanwege SP.A.Z.G. & A.Z.G. / Louis Hufkens Kasteelloper & SP.A.Z.G.



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



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

Marathon van Keulen.

Door Dirk Vissers

Twee jaar na New York is het me gelukt om nog eens een marathon te voltooien. Dat is op zich al een prestatie. In de voorbije 23 maanden werd ik teveel geplaagd door blessures en andere tegenslagen. Bij het begin van dit jaar zat mijn loopconditie in een dip en had ik maar één doel voor 2012 op sportief vlak: de 42km nog eens volmaken.

Na een mooie zomervakantie (Zoncolan en Kronplatz als hoogtepunten op de fiets) begon de 11 weken voorbereiding. Misschien iets te kort, maar de basis was al gelegd in het voorjaar. Een alternatief schema met mindere kilometers dan de voorbije jaren moesten me een tijd opleveren in de buurt van 3u15'. Onder de drie uur zit er niet meer in en hoeft ook niet meer na twee geslaagde pogingen. De voorbereiding verliep bijna vlekkeloos tot ongeveer tien dagen voor de eigenlijke wedstrijd. Een gevulde tand zorgde voor problemen en iets meer dan 36 uur voor de wedstrijd moest deze nog ontzenuwd worden. Een stevige verdoving en ontstekingsremmers, zoveel smeerlapperij in een sport lichaam, als dat maar goed komt dacht ik.....

Met twijfels en een klein hartje vertrokken we zaterdag richting Keulen. De wagen werd op de rechteroever achtergelaten en via een mooie wandeling over de Severinsbrücke (met een subliem uitzicht over de stad) deden we onze incheck in het hotel. Na het afhalen van de startnummers en een korte sightseeing wandeling in de late namiddag namen we al snel de rust die we nodig hebben één dag voor de marathon.

De start op zondag is voorzien om 11u30 aan de beurs (Keulen Deutz) alle tijd dus om rustig op te staan en te ontbijten. De overheerlijk ruikende spek met eieren liet ik wijselijk staan en beperkte me tot enkele witte broodjes met licht verteerbaar beleg. Op naar de start, die via de snelle tram/metro verbinding slechts 10 minuten verder gelegen is. In Duitsland verwacht je een vlekkeloze organisatie, maar er waren toch enkele minpuntjes, het meest in het oog springend vooral het uitstellen van de start met een kwartier. Daar staan we dan, al een hele tijd klaar en dankzij die extra 15 minuten stijven de spieren meer op dan we hoopten. Omstreeks 11u45 het verlossende schot, vanaf nu eindelijk heerlijk lopen! Over de Deutzer Brücke loopt het parcours de eerste volledige helft zo goed als naast de Rijn. Na 5km begint mijn linker achillespees behoorlijk op te spelen, zo erg zelfs dat ik me even aan de kant zet om een beetje te rekken. Lang duurt het oponthoud niet maar de pijn wordt er niet beter op. Moet ik zo nog 35km verder lopen, vraag ik me bang af? Gelukkig wordt de pijn minder erg vanaf de 8ste kilometer om helemaal te verdwijnen en niet meer terug te komen. Er staat behoorlijk wat wind wat het lastiger maakt dan verwacht en ook het parcours is minder vlak dan verwacht. De temperatuur is marathon gewijs wel dik in orde, 11 a 12°.

Bij het halve marathonpunt passeer ik in iets meer dan 1u35', goed op schema. Ik heb me vooraf verder niet echt een tijd in gedachte gezet, met de bekommernis van de tandproblemen trek ik zelfs die 3u15' in twijfel, maar was dus wel gestart aan een tempo dat die eindtijd als doel moet hebben

We lopen de binnenstad in, dan denk je: minder wind, maar niks is minder waar. Op een hellend stuk wind op kop moet ik vertragen, we zijn net de 28ste kilometer gepasseerd. Het wordt moeilijker om terug in het gewenste ritme te komen, de bovenbenen verstijven veel sneller dan verwacht, het verval treedt in

Km30: de overlevingstocht is begonnen. Het tempoverval is spectaculair, mijn vrees komt uit... Uiteindelijk kan ik blijven lopen aan een tempo tussen de 10,5 en 11,5km/u. De mensen staan rijen dik, Keulen heeft een toppubliek en veel ambiance, een opkikker is dat. Bij het ingaan van de 39e kilometer verkrampst lichtjes de linker hamstring, een rekmoment van nog geen 10 seconden voorkomt erger. De passage aan de wereldberoemde Dom (die aan de binnenzijde zeker de moeite is om te bezoeken) is onvergetelijk. Nog 1km en de Deutzer Brücke moet nog overwonnen worden. Het is geen droom, maar daar staat de duivel! Ben ik dan toch door een hel gegaan of het is de Duitse duivel bekend van de Tour de France die in zijn bekende pak (met echte baard) voor een welgekomen prettig moment zorgt! De finish op de Ottoplatz is in zicht, helemaal leeg kom ik aan na 3u26' en nog wat seconden.... Slechtste marathontijd ooit voor mij, maar who cares? We hebben het weer gehaald en daar ben ik enorm trots op.

Ze zijn ontelbaar: de mensen die gewoon geen marathon kunnen lopen vanwege hun gezondheid of andere problemen denk ik al snel, en dit geeft me een zelfvoldoening die nergens te evenaren is. Op geen enkele Dolomieten of Alpentop.....

Gelukkig staat mijn vrouw me op te wachten na de finishzone, ik ben totaal leeg. Bovendien krijg ik krampen in beide kuiten zoals ik er nog nooit gehad heb. Langzaam wat droge kleren aandoen op een bankje, rustig enkele stappen zetten, om uiteindelijk de compressiekousen uit te doen waardoor de krampen zich stabiliseren. Ook misselijkheid overvalt me, meer dan anders. Komt dat door die tandproblemen?

Omstreeks 17u30 rijden we naar huis en uiteindelijk krijg ik ook honger. Een lekkere Belgische friet met stoofvlees smaakt overheerlijk op deze zondagavond. Met trots en een spierkater kijk ik weer terug naar een schitterende sportieve prestatie.

Dirk Vissers.

Lopen en biertje drinken



Zondag wordt met start en aankomst in het Sportcentrum van Vorselaar de derde Monumentenmarathon gelopen. De durvers kunnen in dezelfde adem de eerste Biermarathon afwerken.

"Dat wil zeggen dat er naar analogie met de wijnmarathon in de Franse Médoc naast water ook bier op de bevoorradings-tafels zal staan", zegt mede-organisator Louis Hufkens.

Hufkens zelf loopt straks zijn 170ste marathon en hij doet dat opnieuw voor het goede doel, met name 'Artsen zonder Grenzen'. Het wordt zondag ook een familiegebeuren met de 17de Monumentenloop en diverse kinderlopen, dit alles vlotjes georganiseerd door de Kasteellopers. "Om het geheel nog wat attractiever te maken, is het dit jaar ook mogelijk om verkleed deel te nemen", weet

Hufkens. "De best verklede loper ontvangt een mooie prijs. En om de deelnemers aan de Biermarathon wat speelruimte te geven, wordt de limietijd van de marathon opgetrokken naar zes uur." Hufkens meldt ook met trots dat het Dental loopteam (ingezonden foto) het project en het goede doel mee zal komen ondersteunen. Info: www.kasteellopers.be en www.sportersvoorzag.be mcp

Uit: Nieuwsblad 4 sep 2012

ATLETIEK STIJN JACOBS

Voor de Landlopersjogging in Wortel daagden 424 atleten op. Tom Van Gestel, Jeffrey Faes, Wouter Vermonden, Dennis Vervloet, Juan Verbruggen en Stijn Jacobs liepen samen weg. Van Gestel won de 6 kilometer, Vermonden werd winnaar van de 9 kilometer en Stijn Jacobs stoomde door naar winst in de 10 mijl.

'In de laatste lus van 7 kilometer kon ik Guido Hendrickx op een minuut houden', aldus Jacobs, die op 16 september de marathon in zijn eigen Vorselaar loopt.

Bij de vrouwen schitterde de Oostmalse Greet Verstappen. (lhw)

ATLETIEK

Jacobs wint in Wortel. Met meer dan 400 deelnemers groeide de Landlopersjogging vrijdagavond in Wortel weer uit tot een succes. Na de start kwam een kopgroep tot stand met daarbij Tom Van Gestel, Jeffrey Faes, Wouter Vermonden, Dennis Vervloet, Juan Verbruggen en Stijn Jacobs. Van Gestel zou de 6km winnen, Vermonden de 9km voor Vervloet en Verbruggen. In de 16km stond Jacobs er dan alleen voor. De Kasteelloper werd niet meer bedreigd. Guido Hendrickx werd vlot tweede. Voor de derde plaats kon Eric Bartholomeeusen nipt Kurt Verheyen op afstand houden. Winnaars bij de vrouwen waren Liesbeth Vandenbroeck (3km), Femke Melis (6km), José Van Der Linden (9km) en Greet Verstappen (16km). LCA

Uit: GvA 5 september 2012

Maarten Van der Donck wint halve marathon in Poppel

Ruim 100 lange afstandslopers daagden vrijdagavond op in Poppel voor de jaarlijkse jogging en halve marathon. Na de start trokken Gino Steemans en Ritchie Azombo de bende aan flarden. Maarten Van der Donck volgde op enige afstand. Azombo werd bijgebeend door Van der Donck. De atleet uit Geraardsbergen moest zijn inspanningen bekopen en zelfs even halt houden. Van der Donck werkte zijn kilometers vlot af. Steemans had ondertussen de 11,5km gewonnen voor clubmaat Luc Dekinderen. In de halve marthon kende Van der Donck geen problemen meer. De atleet uit Vorselaar won in 1u15'26 voor Bartholomeeusen en Azomo. Niels Verhaegen won vlot de 5,5km. LCA

Uit: GvA 21 augustus 2012

ATLETIEK VORSELAAR

De 3de Vorselaarse marathon lokte 110 atleten.

Maarten Van Der Donck versnelde na 33 kilometer, maar die inspanning was er teveel aan. Van Der Donck loste en werd vijfde in 2.43.41 achter clubmaker Stijn Jacobs.

Frederik Op De Beeck bleek na 37 km. over de meeste reserves te beschikken. Op De Beeck won in 2.40.30 voor Geert Steemans en Chris Gommers. AVZK-atlete Els Rens werd eerste vrouw in 3.07.30. (lhw)

Uit: Nieuwsblad 19 september 2012

Wedstrijdinfo.

De organisaties die behoren tot onze loopkalender zijn omkaderd.

NOVEMBER

Mol	zaterdag 3 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	10e Zilvermeerloop	10 km	14:00	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 0% / verhard 100%	5 km	15:30	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	vlak, over de asfaltwegen van het Zilvermeer. Rondjes van 2,5km.			
Adres:	Zilvermeerlaan 2			
Info:	Richard Peeters 0479 907773 / richard.peeters@skynet.be / www.vmol.be			

Gierle	zondag 4 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	6e "Bos en natuurloop" vrije loop	3 km	8:30	5€
Ondergrond:	onverhard 90 % / verhard 10%	5 km	8:30	5€
Parcours:	vrije joggingloop met vrij vertrek tussen 8h30 en 11h00			
Adres:	Vosselaarseweg 1			
Info:	Kamiel Versmissen 0497 668634 / jefdeloper@telenet.be / www.afstandslopers.be			

Westerlo	zondag 11 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	11 november jogging	4 km	15:00	5€
Jeugdlopen:	100 en 400 meter om 14:30	8 km	15:00	5€
Ondergrond:	onverhard 40% / verhard 60%	12 km	15:00	5€
Adres:	Gravin De Merodestraat			
Info:	Koen Verbraeken 0474 240273 / koen.verbraeken@telenet.be			

Herentals	zaterdag 17 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Halve marathon Cohe	21,1 km	14:00	5€
Parcours:	Toeristentoren, Aa vallei, Heggekapel, Kapel Zittaart, Vispluk, IJzerstraat, Dreef en Kasteel Vorselaar, Proosthoevebaan en via Kapel Zittaart, Heggekapel, terug naar de Boskantien op de Wijngaard in Herentals			
Adres:	Boskantien, Wijngaard 26			
Info:	Inschrijven kan vanaf 12:30 uur in de Boskantien			

Lichtaart	zondag 18 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Floreal-Run	3 km	15:00	8€ (vooraf 7€)
Ondergrond:	onverhard 95% / verhard 5 %	6 km	15:00	8€ (vooraf 7€)
Parcours:	Lus rond Floreal en door bos Lichtaart			
Adres:	Herentalsesteenweg 64			
Info:	H'Madoun Erik 0497 334056 / hmadoun.erik@gmail.com / www.hetric.be			

Kasterlee	zondag 18 november 2012	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Marathon	42 km	10:00	(vooraf 30€)
Ondergrond:	onverhard 80 % / verhard 20 %	21 km	10:00	(vooraf 20€)
Parcours:	Marathon over 2 ronden door Prinsenspark Retie en domein De Putten Kasterlee			
	Opmerking: enkel via voorinschrijving voor 9 november.			
Adres:	Geelsebaan 52			
Info:	Roger Wils 0498 322289 / rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be			

Antwerpen	woensdag 21 november 2012
Naam:	Veldloop Personeel Onderwijs
Parcours:	Nachtegalenpark
Adres:	Desguinlei 244 (organisatie van Piva Antwerpen)
Info:	Frans Coenen 0474 250067 / 03 3375687



Lier **zaterdag 24 november 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10e Natuurloopcriterium van Lier (1 van 5)	5 km	13:30	3,5€
Ondergrond:	onverhard 99% / verhard 1%	10 km	13:30	3,5€
Parcours:	atletiekpiste, Netedijken, 1 kruising rijbaan onder toezicht	16,1 km	13:30	3,5€

Opmerking: Vooringschreven deelnemers aan de 5 natuurlopen (abonnement kost 15€ voor 5 lopen) ontvangen na afloop een exclusief T-shirt.

Adres: Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3
 Info: Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com

Balen **zondag 25 november 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Keiheuvel Bosloop	12 km	10:15	5€
Jeugdlopen:	vanaf 10 uur à 1€	9 km	10:15	5€
Ondergrond:	onverhard 95% verhard 5%	6 km	10:15	5€
Parcours:	door prachtige Kempische naaldbossen	3 km	10:15	5€

Adres: 17e Esc. Lichtvliegwezenlaan
 Info: Peter Vandeputte 0499 255307 / keiheuvelbosloop@gmail.com / www.duveloppers.be

DECEMBER

Wuustwezel **zondag 2 december 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Pannenkoekenjogging	6 km	9:00	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 75% / verhard 25%	12 km	9:00	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	enkele heuvels op het motocrossparcours Molenbergen	16 km	9:00	5€ (vooraf 4€)

Opmerking: vrije start tussen 9h en 10h30

Adres: Molenheide 1
 Info: Marc Bevers 0494 402168 / marc.bevers@skynet.be / www.omslagpunt.be

Vorselaar **woensdag 5 december 2012**

Naam: **Veldloop Personeel Onderwijs**
 Parcours: Sportcentrum
 Adres: Sportcentrum (organisatie van gemeentelijke lagere school)
 Info: Frans Coenen 0474 250067 / 03 3375687

Burcht-Zwijndrecht **zondag 9 december 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Kerstloop	5 km	14:30	
Jeuglopen:	vanaf 14h15	10 km	15:10	

Info: 0476 676385 / davy.vanbogaert@skynet.be / www.zwat.be

Kampenhout	zaterdag 15 december 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	3e eindejaars (aflossings)marathon	42,2 km	10:00	15€
Ondergrond:	onverhard 25% / verhard 75%	42,2 ploeg		36€
Parcours:	Nieuw parcours van 6 x 7 km			
Adres:	Zeypestraat 26			
Info:	Etienne Vranckx 016 604281 / joggingclubkampenhout@gmail.com / joka.org/marathon			

Lier **zaterdag 22 december 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10e natuurloopcriterium (2 van 5)	5 km	13:30	3,5€
Ondergrond:	onverhard 99% / verhard 1%	10 km	13:30	3,5€
Parcours:	start en aankomst atletiekpiste	16,1 km	13:30	3,5€

Adres: Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3
 Info: Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com

Gierle **zondag 23 december 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	ATAC Kerstjogging	10,3 km	10:00	
Info:	www.atac-atletiek.be	5,2 km		

Herenthout **woensdag 26 december 2012**

		<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Kerstcorrida	10 km	13:30	
Info:	0497 380603 / jozefvanherck@scarlet.be / www.herenthoutseac.be			

Vorselaar	zaterdag 29 december 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	7e Kerstwandel- en looptoertocht	5 km	8:30	3€
Parcours:	vrij vertrek tussen 8h30 en 12h00	10 km	8:30	3€
	Parcours voor lopers, Nordic Walkers en wandelaars	15 km	8:30	3€
Adres:	Buurthuis, Oostakker			
Info:	014 516008 / monik.van.loock@pandora.be / www.kasteellopers.be			

Kasterlee	maandag 31 december 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Sylvesterloop	8 km	23:45	
Info:	www.kastelsekayakklub.be	4 km		

JANUARI

Lier	zaterdag 12 januari 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10e natuurloopcriterium (3 van 5)	21 km		
Adres:	Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3			
Info:	Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com			

Mechelen	woensdag 23 januari 2013
Naam:	Veldloop Personeel Onderwijs
Parcours:	Vrijbroekpark
Adres:	Vrijbroekpark (organisatie van Coloma Mechelen)
Info:	Frans Coenen 0474 250067 / 03 3375687

Wortel	zaterdag 26 januari 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>
Naam:	AVN Veldloop	cross alle reeksen	13:30
Adres:	inschrijven in zaal Casino Kolonie 32 Wortel Hoogstraten	jun/sen/mas	15:00



FEBRUARI - MAART

Lichtaart	woensdag 20 februari 2013
Naam:	Veldloop Personeel Onderwijs
Parcours:	Camping Lichtaart
Adres:	Camping Lichtaart (organisatie van Toermalijn Olen)
Info:	Frans Coenen 0474 250067 / 03 3375687

Lier	zaterdag 23 februari 2013
Naam:	10e natuurloopcriterium (4 van 5)
Adres:	Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3
Info:	Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com

Kessel	woensdag 13 maart 2013
Naam:	Veldloop Personeel Onderwijs
Parcours:	Fort Kessel
Adres:	Sporthal Putting (organisatie van Githo Nijlen)
Info:	Frans Coenen 0474 250067 / 03 3375687

Lier	zondag 24 maart 2013
Naam:	10e natuurloopcriterium (5 van 5)
Parcours:	Door het centrum van Lier
Info:	Rony Becquet 0478 594393 / rony.becquet@aclyra.com / www.aclyra.com

Mijn eerste marathon.

Door Anneleen Geluykens

Ik liep al lang met de gedachte om ooit eens een marathon te doen. Een hele uitdaging natuurlijk. Het gebrek aan tijd om meer te kunnen trainen hield me vooral tegen. Eind april moest ik op school beslissen of ik het schooljaar 2012-13 opnieuw halftijds of terug voltijds wilde werken. De voorbije 4 jaar werkte ik namelijk halftijds. Toen ik de beslissing had genomen om terug voltijds te gaan had ik zoiets van ... die marathon is nu of nooit. Een marathon in eigen dorp leek me wel wat, mei en juni werkte ik nog halftijds en dan 2 maanden vakantie... dus normaal voldoende tijd.

Begin mei vroeg ik dan aan Wilfried Bluys om een schema op te stellen. Vier keer/week wilde ik max. trainen. Dat zou al een hele prestatie zijn met 2 jongere kinderen en een man die veel uren klopt op zijn werk. Maar ik was super gemotiveerd!

Ik had nog 17 weken tot aan de marathon. Per twee weken stuurde Wilfried me steeds een schema door. Ik maakte het hem echter niet gemakkelijk want in juli gingen we nog 2 weken naar Oostenrijk en in augustus ging ik nog 3 dagen op fietsvakantie. Het was toch wel een beetje puzzelen. Gewoonlijk in Oostenrijk loop ik wel eens maar niet veel. Dit verlof was het dan toch enigszins anders want ik wilde echt wel klaar zijn voor die marathon. Dus 4 keer/week ging ik 's morgens voor het ontbijt zo'n 15km lopen. Om de conditie op peil te houden. Ook de rest van de vakantie liep ik vooral 's morgens als mijn dochters nog in bed lagen.

Voor de lange duurlopen was ik toch wel een beetje bang of ik dat zou volhouden. Lopen in groep is toch zoveel aangenamer! Op woensdagmiddag loop ik met Guy en Eddy zo'n 15 km. Die duurloop wilde ik dan zelf elke week wat uitbreiden, zo moest ik mijn duurlopen dan toch niet helemaal alleen doen. Eddy wilde wel met me meelopen, als hij tijd had en als hij de afstand aankon. "Ik loop mee zolang ik kan," zei hij. Wel, en hij heeft uiteindelijk al mijn lange duurlopen meegedaan. Ik ben hem hier heel dankbaar voor want alleen zou ik dit toch niet gedaan hebben denk ik.

De trainingen verliepen heel vlot. Ik voelde ook dat ik steeds beter in conditie geraakte. Als ik al eens ergens een jogging meedeed waren mijn tijden veel beter dan voorheen. En dat motiveert!! Ook die lange duurlopen vond ik steeds een uitdaging, "zou ik dat wel kunnen?". En nadien was ik

dan steeds super content, dat ik toch zover kon lopen.

Spijtig genoeg kreeg ik m'n laatste lange duurloop last van mijn hiel. We zaten zo'n 3 weken voor de marathon. Ik ben dan maar wat vroeger dan gepland beginnen afbouwen maar ik moest en zou die marathon meedoen. Nu stoppen zou echt zonde zijn.

Een week voor de marathon ...

Ik begon echt wel af te tellen. Ik wilde niet langer rusten. Half de week kreeg ik last van een verkoudheid. "Dit kan nu niet waar zijn," dacht ik. Maar ik heb mezelf goed verzorgd en op de dag van de marathon viel het tamelijk goed mee. Veel drinken en pasta eten. Die raad volgde ik ook op. Ik was blij dat het zaterdagavond was en dat ik eindelijk m'n laatste portie spaghetti op had. Ik zou de volgende weken toch liever geen spaghetti meer eten.

Zaterdagavond op tijd in bed en goed geslapen (want daar vreesde ik toch wel een beetje voor).

's Morgens had ik wel de nodige zenuwen. Maar het weer was ideaal en dat motiveerde me nog extra!

Eddy had nooit de ambitie gesteld om een marathon te lopen maar hij had nu (per ongeluk) alle lange duurlopen meegedaan dus waarom dan ook die marathon niet. "Ik ga het weer afwachten", zei hij. Wij hebben namelijk een aantal duurlopen bij vrij warm weer gedaan en dat is inderdaad afzien. Maar nu was het weer ideaal, dus eerlijk gezegd verwachtte ik Eddy wel. Hij heeft zich pas de dag zelf ingeschreven.



Omdat ik graag mijn eigen drankjes en drinkbusjes gebruikte fietste mijn moeder mee.

"Jij vraagt toch zelf drinken als je nodig hebt hé," zei ze. "Ja, ja" was mijn antwoord. Ik dacht dat ik voldoende gedronken had. Maar toen ik achteraf mijn drankvoorraad zag had ik nog veel te veel over. Op trainingen liep ik steeds met mijn loopband en dan houd je die hoeveelheid precies toch beter in het oog.

Ik en Eddy zouden proberen zo'n 12km/uur te lopen. Als ik dat kon volhouden zou ik heel tevreden zijn.

Het startschot werd gegeven, wat een hoop volk, we zouden allemaal afzien maar nadien oh zo blij zijn!

Onze gemiddelde snelheid bedroeg 12.4km/uur. Eigenlijk iets te hard, maar zowel Eddy als ik hadden het gevoel dat dit tempo wel goed zat.

De eerste 14km vlogen voorbij, we babbelden heel veel en wij liepen steeds vooraan een groep. Op een gegeven moment liepen we wel met 15 lopers. Een leuke bende! Er werd zelfs gelachen en gebabbeld. Mijn hiel voelde ik wel, maar het was zeer draaglijk, gelukkig.

De tweede 14km ... verliepen ook nog vrij vlot. Een aantal lopers begonnen natuurlijk te versnellen, want wij hadden heel wat lopers achter ons die de 28km deden. Maar wij konden ons tempo goed houden, nog steeds 12.4km/uur.

Maar dan ... het begin van de derde ronde. Plots werd ik toch echt wel moe. Hoe kwam dit zo plots? Ik weet het zelf niet goed. Tempo toch net iets te hoog? Te weinig gedronken? ...? Babbelen lukte me niet meer. Als iemand me iets vroeg antwoordde ik met gebaren, praten lukte me niet meer. Nog eens extra gedronken en dan ging het precies weer iets beter. Maar ons tempo verzwakte en ik zei tegen Eddy dat hij maar verder moest lopen. "Nee, nee" zei hij "sebiet kom je er terug door". En op zo'n momenten merk je de KRACHT van sup-



porters want voor hen kan je dan toch net iets meer. Die laatste ronde hadden we ook heel wat fietsers achter ons om ons aan te moedigen. Mijn schoonzus met mijn 2 dochttertjes, mijn moeder, Dirk Carlier (toevallig), Willy Verstappen. Allemaal (en vooral Dirk!) bleven ze tegen me praten. Ik mocht niet verzwakken, ik moest in Eddy z'n pas

blijven lopen, ik kon nog meer, was niet doodop enz....

En ik moet zeggen, dankzij die constante aanmoediging ben ik blijven lopen en is ons tempo uiteindelijk toch niet zo heel veel verzwakt. Was ik alleen geweest had ik zeker even gestopt, maar nu kreeg ik de kans niet.

De laatste kilometers kwamen eraan. Je zou denken dan kan je toch nog net iets meer, maar nee, gewoon volhouden tot aan de aankomst was al meer dan genoeg. Nooit heeft het kasteel en de kerk zo ver uit elkaar gelegen, het bleef maar duren! Op het einde nog eens een extra aanmoediging van de vele lopers die voor de monumentenloop aan de start klaar stonden.



En dan die aankomst ... EINDELIJK... ZALIG!

"Was me dat afzien!", was iets van het eerste wat ik zei. Nooit meer opnieuw!

Maar ik was super content! Ook mijn tijd, 3.27u, viel reuze mee. Met 3.45u zou ik al tevreden zijn, maar stilletjes hoopte ik wel op 3.30u. Nu zat ik daar zelfs onder dus ... SUPER!

En misschien met meer trainen, want het max. per week was nu op het einde 77km, zou ik deze tijd nog kunnen verbeteren. Maar eigenlijk hoeft dit voor mij niet. Ik heb mijn doel "ooit een marathon uitlopen" bereikt.

Helaas zijn we nu reeds een 7-tal weken later en kan/mag ik nog steeds niet lopen. Mijn hiel (hielspoor) blijft moeilijk doen. Ben ondertussen in behandeling bij een kinesist. Maar niet kunnen lopen, dat is pas een erge straf. Mijn bedoeling was om deze winter opnieuw een paar crossen mee te doen, de conditie zou geen probleem mogen zijn. Maar nu ... hoop ik alleen maar om binnenkort toch opnieuw te kunnen lopen. En dan bouwen we weer maar rustig alles terug op hé.

Tot binnenkort,
Anneleen

Contactpersonen en nuttige gegevens.

bestuursleden

naam	functie	adres	telefoon	email
Jacobs René	voorzitter	Dijkbaan 49	014/51 66 13	rene.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.vandoninck@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

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

Lidmaatschap.

Lidgeld 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 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

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).

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar

België - Belgique
P.B.
2290 Vorselaar
BC 30359



Kantoor Vanessa De Kunst

Kerkstaat 12
2290 Vorselaar
T 014/50 17 01 • F 014/50 19 01
www.argenta.be
vanessa.dekunst.3277@argenta.be
FSMA nr. 109084 cA-cB • ON

Kantooruren:

ma:	op afspraak	14.00u - 19.00u
di:	10.00u - 13.00u	14.00u - 17.00u
woe:	10.00u - 13.00u	
do:	10.00u - 13.00u	14.00u - 17.00u
vrij:	10.00u - 13.00u	op afspraak