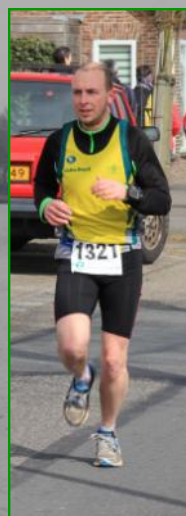


Roelofarendsveen.



Interviews en verslagen.

Op zoek naar Lieve en Luc ----- 7
 Marathontweeluik ----- 9
 Werd vervolgd, Wilfried Bluys ----- 10
 Hoe zou het zijn met Marleen Mols ----- 11
 Braassemloop ----- 14



Op zoek naar Lieve en Luc



Hoe zou het zijn met Marleen Mols?



Werd vervolgd, Wilfried Bluys.



Marathontweeluik.



Natuurloop.

Braassemloop. 14



Club- en wedstrijdinfo.

Activiteitenkalender ----- 3
 Wist je dat? ----- 4
 Ledenlijst per 27 april 2013 ----- 5
 Familienieuws ----- 5
 Training / Lange duurloop - Natuurloop ----- 6
 Loopkalender en criterium 2013 ----- 12
 Loopkalender en criterium 2012 (eindstand)--- 13
 Uitslagen ----- 17
 Wedstrijdinfo ----- 19
 Contactpersonen en gegevens ----- 27

Activiteitenkalender.

Zondag 15 september 2013: Grote Prijs AVEVE 18^e Monumentenloop

Sportcentrum, Oostakker 1, 2290 Vorselaar

13:30 uur: kinderlopen over 100 / 200 / 400 / 1000 meter (2€)

14:15 uur: jogging over 6 km (1 ronde door kasteeldomein (6€)

15:00 uur: 14 km Monumentenloop over 1 ronde (6€) en 28 km loop over 2 ronden (6€). Prachtige loop langs de mooiste monumenten van Grobbendonk en Vorselaar, deels asfalt en deels bosgrond. Natura prijzen voor elke deelnemer. Speciale prijzen voor diverse podia (<40 / +40 / +50). Voorinschrijving tot 8 september 2013 is 4€.

Zaterdag 28 december 2013: 9e Kersttoertocht

Keuze uit 5, 10 of 15 km met vrij vertrek tussen 08:30 en 12 uur (4€, 1 consumptie inbegrepen) aan Buurthuis, Oostakker 16.

Afgepijld parcours over grotendeels natuurspaden. Gratis hapje en drankje onderweg. Ook voor wandelaars en nordic-walking.

K

A

P

S

A

“AN”

L

O

N



014/51.62.52

Enkel op afspraak

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Wist je dat.

Fotoverantwoording dit ledenblad: Marcel Leysen (pagina 1, 2, 4, 13, 14, 15, 17, 18, 25, 26), Gust Lievens (pagina 2, 10, 11), Luc Van Hoof (pagina 2, 7), Herman Lievens (pagina 5), André Verlinden (pagina 2, 9), Bloso (pagina 2), Louis Hufkens (pagina 13, 14, 15, 16), Jan Coenen (pagina 14, 16), Fotogalerij van avn.atletiek (pagina 19), Heitse Berglopers (pagina 20), www.ktt.be (pagina 20), Kristin Van Brandt (pagina 22), Kurt Vermeerbergen (pagina 24), Joggingteam Peulis (pagina 25), geelseatletiekclub (pagina 25).

Niet alleen **Kristof Van Rooy** liep een **eerste plaats** in de **Geelse Kayakjogging** op 3 februari. **Nele Jacobs** werd **eerste vrouw op de 7 km** (**Josée Bertels** werd **vierde vrouw**). **Monik Van Loock** was **eerste vrouw op de 10,5 km**.



Straffe gasten bij de Kasteellopers. Een gewone sterveling viert zijn 60e verjaardag met een of ander feestje, **André Verlinden** trakteerde zichzelf op 10 februari, de dag van zijn 60e verjaardag, met het uitlopen van de Louis Persoons **Marathon in Genk**.



Op de **12 km in Genk** werd **Monik Van Loock tweede vrouw** in de uitslag.

In de **Valentijnjogging** op zondag 17 februari in Lichtaart werd **Nele Jacobs tweede vrouw** op de 8 km.

In de **Flitsrun** in Averbode op zondag 10 maart deed ze dat nog eens over.

In het vorige ledenblad meldden we dat we bij de wedstrijden onder 'Wedstrijd-info' zouden vermelden van welk criterium (indien bij ons gekend) bepaalde wedstrijden deel uit maken.

In de maanden mei tot september wordt in verschillende deelgemeenten van **Heist op den Berg** over **7 wedstrijden het criterium RondOM Netedal** gelopen.

Onder het moto, deelnemen is belangrijker dan winnen, zullen de deelnemers die 5 van de 7 joggings deelnemen, een mooi geschenk verkrijgen. De gemeente Heist op den Berg staat garant voor het schenken van deze criteriumprijs.

Er wordt gewerkt met stempelkaarten. Bij deelname aan een jogging wordt de kaart afgestempeld.

Ook de gemeente Herselt heeft een joggingcriterium: het **Herseltse Joggingcriterium** omvat 5 joggings in de periode mei - augustus.

Als je 4 van de 5 joggings loopt krijg je een mooie prijs.

We zijn aan het bekijken of we een clubkampioenschap kunnen organiseren. Als het **clubkampioenschap** er komt (met **viering** van de clubkampioenen) zullen er **punten** kunnen verdiend worden in elk van onze criteriumlopen. Wie **clubkampioen** wil worden raden we aan om vanaf heden zoveel mogelijk van **onze criteriumlopen** mee te lopen.

Als het clubkampioenschap er komt worden de modaleiten ten laatste gepubliceerd in het volgende ledenblad.

De criteriumlopen tot aan het volgende ledenblad: zondag 5 mei Wortel AVN Och-tendjogging / vrijdag 17 mei Hallaar Ave-regtenjogging / vrijdag 24 mei Berlaar Na-tuurloop Herenthout-Berlaar / zondag 2 juni Nijlen Halve Marathon / zondag 23 juni Herentals-Tielen / vrijdag 28 juni Vorselaar Kardinaalsjogging / vrijdag 5 juli Peulis Jogging / vrijdag 26 juli Herentals Lu 2 uur / woensdag 31 juli Geel Natuurloop en ook nog zaterdag 3 augustus Gierle Estafette halve marathon Gielsbos.

Op woensdag 17 april ontvingen we een mail van **Dirk Vissers** met onder andere de volgende boodschap: "Na enige bezinning (enkele weken) ben ik tot het besluit gekomen om me **terug te trekken uit het bestuur** van de Kasteellopers vzw. Dit wil zeggen dat ik ook niet langer de functie van secretaris op mij zal nemen.

Er zijn diverse redenen, hoofdreden is tijdsgebrek."

Robin Leysen behaalde voor het **eerst een podiumplaats** in een jogging. Tijdens de **Boer Van Ballaer** jogging (10 februari) eindigde hij als **tweede op de 6,5 km**. Proficiat Robin!

Chris Van Loock werd **60 jaar**. Ze trakteerde tijdens de busreis naar Roelofarends-veen met koffiekoeken.

Herman Lievens werd **winnaar** van de categorie 50+ in de **10 mijlswedstrijd** in het Nederlandse **Reusel**.

Herman Lievens, Nele, Stijn en René Jacobs waren de voorbije maanden heel actief in het veldlopen. En dit met groot succes. **Stijn** (masters) won de **Veldloop der Noorderkempers** in Essen. **René** (masters 60+) werd **eindlaureaat in de Cross Cup**. Ook op de kampioenschappen veroverden ze meerdere medailles. Op het **provinciaal kampioenschap** in Borsbeek verlengde **Herman** zijn **titel** (masters 55+). Op het **Vlaams kampioenschap** in Hulshout eindigden zowel **Stijn** als **René** op de **2^{de} plaats** in hun categorie. Op het **Belgisch kampioenschap** in Rotselaar won **Herman** de **bronzen medaille**. René en Stijn werden respectievelijk **8^{ste}** en **12^{de}**.



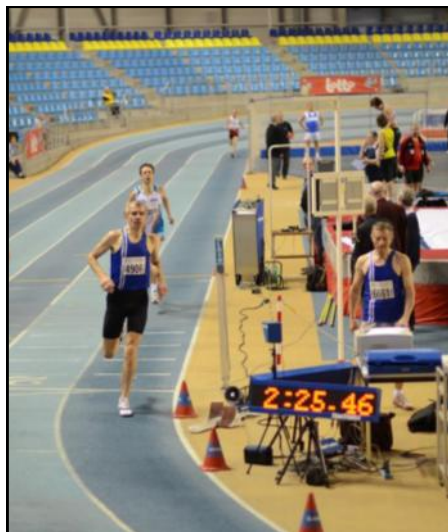
Van den Broeck
Begravenissen - Crematies - Funerarium

Riemenstraat 1-3, 2290 Vorselaar
Tel. 014/51 16 96 Fax. 014/51 16 58

Nederrij 15, 2200 Herentals
Tel. 014/23 10 67

info@vandenbroeckbegravenissen.be

➡ Ook op het **Belgisch kampioenschap indoor** gingen zij met medailles aan de haal. **Stijn** veroverde **brons op de 800 m**. **René** kon **2 bronzen medailles** aan zijn erelijst toevoegen (**800 m** en **1500 m**). **Herman Lievens** werd voor het eerst in zijn lange carrière **Belgisch kampioen**. **Op de 800 m** nam hij een goede start en nestelde zich in het spoor van de koploper. Halfweg nam hij de koppositie over en de laatste 100 m liep hij van zijn laatste tegenstander weg. Proficiat **Herman!** **Op de 1500 m** won hij de **zilveren medaille**. Opnieuw een **Belgisch kampioen bij de Kasteellopers**, de traditie wordt verder gezet.



Tijdens de **KWB-jogging in St.-Jozef Olen** (10 maart) werden knappe prestaties geleverd. Zo werd **Kristof Van Rooy winnaar** van de 4,3 km en eindigde Herman Lievens 4^{de} op deze afstand. Op de **halve marathon** werd **Maarten Van der Donck** 3^{de} in 1u14:19 en Garry Op de Beeck 12^{de} in 1u22:02.

Tom Van Gestel en **Stijn Jacobs** namen op 14 april deel aan een **trail in Olne**, een loodzware loopproef over 17 km. **Tom** eindigde op een knappe **2^{de} plaats**, **Stijn** werd 4^{de}.

Guy Vancampenhout eindigde als 3^{de} in zijn categorie (35 tot 49 jaar) tijdens de **Grensliep in Lommel** (21 april). Proficiat **Guy!**

Kristof Van Rooy leverde een topprestatie tijdens de **Antwerp 10 miles** (21 april). In de **Short Run over 5 km** (meer dan 3000 deelnemers) eindigde hij **tweede**. Enkel Emmanuel Loverie, een topper die bijna al zijn wedstrijden wint, ging hem vooraf. Proficiat **Kristof!**

Dit jaar zal de **Ronde van België** voor het laatst plaatsvinden. Van **woensdag 8 tot zondag 12 mei** zullen René en Nele Jacobs, Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Hilde Geerts, Luc Dirckx en Eddy Van De Pol samen met Swa Vloemans en 3 Lierse loopvrienden (Paul Fierens, Paul Van Oosterwijck en Patrick Dilles) de uitdaging aangaan om meer dan 1000 km te lopen in estafettevorm.

Tom Van Gestel, Ludwig Van Gestel, Eric Glassée en Stijn Jacobs nemen tijdens het Pinksterweekend deel aan de **Juracime in Zwitserland**. Ze krijgen er 78 zware kilometers voor de voeten, verspreid over 5 etappes.

Op 27 april liep **Maarten Van der Donck** naar een 4^{de} plaats in de **halve marathon in Veltem-Beisem** in 1u14'48", hij werd 3^{de} **senior**. **Garry Op de Beeck** werd in dezelfde wedstrijd 10^{de} in 1u21'04" en 1^{ste} **Master +50**. Dikke proficiat!

Ledenlijst 2013.

De Kasteellopers: 93 leden op 27 april 2013.

Vernieuwden hun lidmaatschap:

Bakelants Agnes
Bertels Josée en Leysen Marcel
Bleys Rudi
Bluys Wilfried
Bouly Jos
Celis Herman en Nuyts Mia
Claes Linda en Verlinden Andre
Claes Roger en Van Hove Heidi
Coenen Jan en Van Oeckel Linda
Coenen Lien en De Keyzer Bart
Coopmans An en Lenaerts Urbain
Coopmans Erwin
Covent Dirk
De Becker Eduard
De Beuckeleer Lieve en Van Hoof Luc
De Cnodder Jef en Huysmans Chris
Dekkers Carine en Vissers Dirk
De Sobrie Herman en Van Loock Monik
Dhanis Jan en Verbeeck Martine
Dirckx Luc en Geerts Hilde
Geerts Alfons
Geerts Ferre
Geluyskens Anneleen en Weyers Carl

Gijsemans Linda
Glasse Eric
Hufkens Louis en Vermeulen Jacqueline
Jacobs Anne en Myny Dries
Jacobs Dries
Jacobs Nele en Leysen Robin
Jacobs Rene en Van Loock Chris
Jacobs Stijn
Jansens Mirande en Moons Ivan
Janssens Lea en Van der Donck Jos
Kelders Staf
Laenen Jeff en Van Looy Belpy
Lievens Christy
Lievens Gust
Lievens Penny
Mannaerts Karel
Marien Marleen en Poelmans Louis
Mols Luc
Mols Martine en Vancampenhout Guy
Mulkens Paul
Nuyts Diane en Van Doninck Luc
Op De Beeck Garry en Van de Water Ann
Struys Luc
Van De Pol Eddy

Van der Donck Chris
Van der Donck Karen
Van Gestel Ludwig
Van Gestel Tom
Van Hoof Anita
Van Loock Marc
Van Looy Ronny
Van Opstal Nancy
Van Rooy Jef
Van Rooy Kristof
Van Soom Maria
Van Tendeloo Marc
Vermeerbergen Vicky
Verstappen Willy
Vincx Wilfried

Nieuwe leden:

Hermans Suzanne
Lievens Herman en Pluym Nicole
Nuyts Rene
Van den Bempt Roger
Van Looy Jos

Familienieuws.

Op 22 april overleed in Malle Philomena Cox, de moeder van Mirande Jansens en schoonmoeder van Ivan Moons. We wensen Mirande en haar familie alle sterkte.

Wekelijkse training / Lange duurloop - Natuurloop.

Gezamenlijke trainingen.

Sinds het ontstaan van de Kasteellopers worden gezamenlijke trainingen georganiseerd. De trainingen gaan door op de dinsdag- en de donderdagavond om 19.00 uur. Vertrek op het Sportcentrum. Kasteellopers kunnen dan ook telkens gebruik maken van de kleedkamers.

In de zomer wordt in de dreef en rond het kasteel gelopen waarbij een volledige parcours 3.200 meter bedraagt.

Ook buiten de genoemde trainingen vonden diverse Kasteellopers mekaar. Dagelijks kan Vorselaar en omstreken groepjes joggende Kasteellopers bewonderen.

Groepsloop op maandag.

Jaren geleden werd op de maandagavond gestart met een groepsloop over een parcours van ongeveer 10 km.

In de zomer wordt via het Kasteel en de Proosthoevebaan naar de kapel van Zittaart gelopen en via Berkelheide, Vispluk en Kasteel terug naar het Sportcentrum.

Omdat het tempo steeds opliep is 2 jaar geleden de idee ontstaan om op maandagavond een tweede groep lopers te vormen.

De eerste groep vertrekt om 18.55 uur aan het Sportcentrum en houdt een tempo aan van rond de 6 minuten per km. De tweede groep vertrekt om 19.00 uur en houdt een sneller tempo aan.

We vragen met aandrang dat de lopers die sneller dan 10 km per uur (6' per km) willen lopen, pas om 19:00 uur vertrekken.

NIEUW

Lange duurloop - Natuurloop.

NIEUW

Op vraag van enkele mensen die graag in groep lopen, deden we in het verleden ook al eens een lange duurloop (+/- 15 km) op woensdag.

We starten dit initiatief terug op, telkens op de eerste woensdag van de maand in de periode van het zomertijd. We zoeken daarbij zoveel mogelijk de natuur op

We beginnen er aan op **woensdag 1 mei**. We vertrekken om 19:00 uur stipt

aan het Sportcentrum en rijden met de auto naar de parking van het voormalig speelplein Kruisberg / parking van wijksschool De Wijngaard in Herentals. (we rekenen op enkele mensen die met de auto willen rijden / mensen van buiten Vorselaar kunnen ook rechtstreeks naar Kruisberg)

We volgen zoveel mogelijk wandelknooppunten van het wandelnetwerk (hier in de tekst aangegeven met 8). We lopen langs het paadje naast de spoorweg richting Kerkhof 10, steken de spoorweg en de Lichtaartseweg over 11 59 58 18 en lopen door natuurgebied Snepkensvijver naar de camping tegenover Bobbejaanland 31, lopen via 29 richting Hoge Berg (achter Floreal) 28, lopen over de Kempische Heuvelrug 80 81 langs 20 het Zwart Water naar 16 en Heerle (Sus Pad) 71, passeren De Zoete Droom 70 en lopen naar De Brink 14. Hier gaan we rechts naar Het Ganzennest 13, lopen via 94 en de Toeristentoren naar de kapel op de Kruisweg 9 en naar de auto's 8. Gelopen afstand: 16.000 meter.

Op **woensdag 5 juni** vertrekken we weer om 19:00 uur stipt met de auto aan het Sportcentrum en rijden naar dezelfde startplaats als op 1 mei.

We lopen langs het paadje naast de spoorweg richting Kerkhof 10, steken de spoorweg over (NIET de Lichtaartseweg), volgen de Lichtaartseweg naar links naar 15 en 16 en lopen naar het Zwart Water 20, we slaan af naar rechts en lopen over de Kempische Heuvelrug 81 80 28 naar de Floreal. We maken daar een lus 27 25 80 en vervolgen vanaf hier het traject van 1 mei via Zwart Water, Heerle, De Brink, Toeristentoren naar de auto's. Gelopen afstand: > 16.000 meter.

Op **woensdag 3 juli** vertrekken we weer om 19:00 uur stipt met de auto aan het Sportcentrum en rijden we naar de Floreal in Lichtaart.

We lopen de blauwe mountainbike lus en passeren onder andere de kapel van Sint Rochus, het Koningsbos, de Holle weg, de betonnen koker van de Noord-Zuid verbinding onder de Hoge Mouw. We lopen door de bossen terug naar camping Floreal. Hier lopen we nog het parcours van de lerarenloop. Gelopen afstand: > 16.500 meter.

Vanaf 1 augustus tot 30 november zal de gewestweg van Poederlee naar Herentals afgesloten worden voor alle verkeer. Het verkeer wordt omgeleid via Lichtaart en Grobbendonk.

In augustus, september en oktober plannen we bijgevolg de Lange duurloop - Natuurloop in en om Vorselaar.

Op **woensdag 7 augustus** vertrekken we om 19:00 uur stipt aan het Sportcentrum en gaan we het Zuidoosten van Vorselaar verkennen.

We lopen via 48 Diamantstraat naar Schranshoeve 21 59, lopen achter de tuinen van Vinkenlaan - Fazantenlaan via 52 51 50 naar het Heiken. 94. Voor de winkel van camping Ozon lopen we links, terug op het Heiken naar rechts tot knooppunt 28. Hier lopen we rechts naar de Heikenstraat en gaan daar naar links tot 73 waar we links het bos inlopen. We lopen rond de voormalige stortplaats van Herentals tot 97 en lopen door Hidrodoo naar Bloso. 5. We laten de visvijver links liggen en volgen de Kleine Nete 3 2 tot in Vorselaar 98. We lopen door het poortje van Natuurpunt naar het Heiken 94. We lopen via 50 51 en 52 naar de Veldstraat. We lopen achter Ninfea langs naar de Kabienstraat 53 en langs het Kruimeltje en knooppunt 48 terug naar het Sportcentrum 49. Gelopen afstand: 15.100 meter.

Op **woensdag 4 september** vertrekken we om 19:00 uur stipt aan het Sportcentrum en verkennen we het Noorden en het Westen van ons dorp.

We lopen naar het Kasteel, de IJzerstraat, 14 Kapellekens, Plein, Huls, Strateneinde, 14 Kapellekens, Maashoek, Bosweg, Dageraad, Pallaaraard, Paterskappad, Heirbaan, Lovenhoek, Vroegeinde, Mussendreef, Trawantelberg, Boshoven, Kreemersgat, Rimboe, Zuiderbaan, Pullesebaan, Doornlaan, Bremlaan, Rechtestraat, IJzerstraat, langs het Kerkhof door het Kerkebos naar het Sportcentrum: Gelopen afstand: 15.800 meter.

Op **woensdag 2 oktober** vertrekken we om 19:00 uur stipt aan het Sportcentrum en lopen we de 15 km lange Kersttoertocht.

Veel loopplezier.

Op zoek naar Lieve De Beuckeleer en Luc Van Hoof.

Stellen jullie jezelf eens voor.

Lieve: Ben afkomstig van Pulderbos en woon al 33 jaar in Vorselaar, ben pas 60 geworden en net op pensioen. Wij hebben 3 dochters en 4 kleinkinderen.

Luc: ben afkomstig van Bouwel, word dit jaar 60 en heb altijd geslepen en nu nog.

Hebben jullie een bijnaam?

Lieve: niet dat ik weet

Luc: in 't fabriek noemt de jongere generatie mij "de Mon"

Wat zijn jullie sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Lieve: Ik ben een gezondheidsfreak maar kan jammer genoeg niet van zoe-tigheden afblijven.

Luc: ben nogal een type dat zich sterk inzet in het verenigingsleven met alle gevolgen van dien.

Wat is jullie lievelingsgerecht en -drank?

Lieve: alle gerechten met asperges. Ik lust heel graag een frisse Gageleer.

Luc: heb niet specifiek een voorkeur maar orgaanvlees lust ik niet.

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

Lieve: gewoon blijven zoals nu, onze kinderen een centje toesteken en een keer meer op reis gaan.

Luc: blijven werken, een mens heeft toch klein geld nodig om zijn dagelijks brood te kopen.

Welke andere hobby's hebben jullie?

Lieve: wandelen, fietsen, kaarten, reizen, Spaans leren

Luc: wandelen, fietsen ...

Wie of wat haten jullie?

Lieve: leugenaars en racisme

Luc: onrechtvaardigheid

Welke muziek horen jullie het liefst?

Lieve: alles ! Met een lichte voorkeur voor jazz

Luc: eigenlijk van alles wat, van klassiek tot Ierse folk en een grote soeplepel rock van de jaren 90

Welk zijn je lievelingskleur en -dier?

Lieve: blauw, goudvisjes

Luc: de kleur kan nogal wisselen, waar ik mij goed in voel, mijn favoriete dier is onze kip.

Van welke sport hebben jullie een afkeer?

Lieve: alle gemotoriseerde sporten

Luc: duidelijk gewelddadige sporten zonder respect voor de tegenstander

Wat zijn jullie favoriete TV-programma's?

Lieve: alle series van Woestijnvis (De Ronde, Met man en macht, enz...) en Koekentroef (Quiz me Quick), maar ook natuurdocumentaires

Luc: Thuis

Welke films zien jullie graag?

Lieve: tekenfilms

Luc: Soylent Green

Welk zijn de grootste stomiteiten die je ooit begaan hebt?

Lieve: te veel om op te noemen

Luc: liefst geen antwoord, ben hier niet fier op

Wat waren jullie sterke en zwakke vakken op school?

Lieve: Wiskunde en wetenschappen gingen er bij mij goed in maar in talen was ik zwak.

Luc: technische vakken gingen goed maar Frans was het zwakste



Met wie zouden jullie graag eens een avondje op stap gaan?

Lieve: Guido Belcanto

Luc: Nathalie Meskens

Wat nemen jullie mee naar een onbewoond eiland?

Lieve: een muskietennet

Luc: mijn bril

Waar gaan jullie het liefst op vakantie?

Lieve: Noorwegen

Luc: Noorwegen of de bergstreken

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

Lieve: de geboorte van onze kinderen en kleinkinderen

Luc: 28/10/2004, 28/11/2008, 05/09/2009, 30/12/2012

Hoe ga je naar een gemaskerd bal?

Lieve: als kat

Luc: als kabouter

Probeer jezelf samen te vatten in enkele woorden.

Lieve: doorbijter, leergierig, sportief

Luc: sociaal, actief, doe het zelfver

Wanneer en waarom zijn jullie begonnen lopen?

Lieve: Op 50 jarige leeftijd samen met een vriendin begonnen met "start to run" / Waarom ? Wel, " 50 jaar" : het is nu of nooit !

Luc: veel jaren terug toen ik naar "De Broeders" naar school ging, met Jos Leys, ik heb tijdens de "praktijklessen metaal" de piste nog helpen aanleggen om ze nadien "in" te lopen.



<p>WOK@HOME</p>  <p>wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>	<p>Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,...</p> <p>Wok zarzuela paëlla brunch barbecue pasta-gerechten mixed grill ...</p> <p>Rudi Bleys - 014 50 11 03 Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar</p>	<p>WOK@HOME</p>  <p>wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>
--	---	--



Hoe zijn jullie bij de Kasteellopers gekomen?

Lieve: Ik wou vooral op regelmatige basis blijven joggen met toffe vrienden en vond die bij de Kasteellopers.

Luc: Lieve liet horen dat er hulp nodig was bij de marathon....

Hoe vaak en hoeveel trainen jullie?

Lieve: 3 maal per week 2 toeren rond het kasteel en het Kerkeboske, dus zo'n 20 km zekers?

Luc: niet van toepassing

Let je op je voeding?

Lieve: Ik probeer al heel mijn leven gezond te koken, dus veel groenten en fruit ...

Luc: eet met Lief mee

Hebben jullie een looptip voor de andere leden?

Lieve: Luister naar je lichaam en geniet vooral van het lopen

Luc: als je er eenmaal aan begint, hou het dan plezierig

Welke joggings of wedstrijden vinden jullie het mooist of het best georganiseerd?

Lieve: De Monumentenloop

Luc: heb alleen ervaring met de Kasteellopers, dus...

Wat willen jullie nog bereiken?

Lieve: Ik loop niet prestatiegericht. Mijn doel is fit blijven door samen met vrienden in de buitenlucht te joggen.

Luc: een lang, actief en deugddoend pensioen

Wat vinden jullie van ons ledenblad?

Lieve: leuk

Luc: Top

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

Lieve: Probeer meer mensen (jong en ouder) warm te maken voor het lopen. Vermeld de dagen en uren van de trainingen en de joggingmomenten nog eens in het ledenblad.

Luc: niets

Kies 1 van de 2.

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

Lieve

*bergop
meewind
zand
lang en traag
voetbal
losse broek
muts
douche
Westmalle*

Luc

*bergop
meewind
zand
kort en snel
voetbal
spannende
muts
ligbad
Westmalle*

Willen jullie nog iets kwijt?

Luc: heb nog een oude verroeste betonmolen in mijn kot staan.



Zondag & Maandag gesloten
Di - Woe - Do - Vrij
10u - 12u & 13u30 - 18u00
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

Marathontweeluik Eindhoven - Kasterlee 2012.

Door Ferre Geerts.

Na een marathonpauze van bijna 6 jaar, had ik er in het voorjaar nog eens eentje gelopen, de marathon van Lier in maart 2012.

Door de combinatie van weinig kilometers (4 dagen/week, piekweek 60km) en een blessure in volle voorbereiding, waren er totaal geen verwachtingen. Tot mijn verbazing liep ik er nog een onverhoopte tijd van 3h22'. Het vertrouwen en de goesting om te lopen waren bij deze eindelijk terug. Mijn stille droom om ooit 3h15' te lopen, mits een vlekkeloze voorbereiding, hing weer terug in mijn hoofd. Waar ik deze droom zou waarmaken, lag kort na Lier reeds vast, namelijk: **Eindhoven, 14 oktober 2012.**

Ik heb toen gekozen voor een lange voorbereiding van 18 weken, 5 dagen/week, piekweek 80km. Het schema startte in juni. Een heel geleidelijke opbouw om zeker niet geblesseerd te raken.

Na Lier had ik nog 2 maanden om mijn basissnelheid op te trekken. Einde mei, begin juni zou ik dan 2 wedstrijden lopen om te kijken welke eindtijd haalbaar was voor Eindhoven. Einde mei was er de natuurloop Herenthout-Berlaar, een dikke 14km. Ik had er net geen uur over gelopen, waar ik, gezien de zwaarte van het parcours, best tevreden mee was.

Begin juni de halve marathon in Nijlen. Op de korte afstand, 10500 meter, kwam ik aan het bord van de 10km door op 39'20", ruim onder de beoogde 40min.

Zo begon ik vol enthousiasme aan mijn marathonschema. In tegenstelling tot Lier heb ik dit vrij goed kunnen volgen. Nooit een blessure gehad of ziek geweest, dat was al een meevaller.

Eindelijk was het 14 oktober. De nacht zelf redelijk goed geslapen, de dagen ervoor waren een ramp. Door de vlekkeloze voorbereiding waren mijn verwachtingen hooggespannen. De rustweek gaf me ineens de tijd om (teveel) na te denken, wat natuurlijk niet zo goed is. Die laatste week ben ik nog 1! Kilo afgevallen.

Het weer op de dag van de marathon viel goed mee, 7°C bij de start, wel een striemende wind. Uit schrik om alleen te moeten lopen in volle windop, be-

sloot ik 5 min voor de start met de tempomakers van 3h15' te vertrekken, een grote groep, waar je je goed kan verschuilen, zo dacht ik.

De eerste 10 km liep ik, zoals voorzien, met een hartslag rond 160. Doch had ik niet het supergevoel bij dit tempo. Het was in zo'n grote groep nogal een zenuwachtige bedoening. Ik denk dat ik me daardoor een beetje heb laten opnaaien... Na 12 km besloot ik om af te haken en mijn eigen tempo te lopen. Op dat moment wist ik al dat 3h15' er niet ging in zitten, het liep gewoon niet lekker, en besloot ik de knop om te draaien, niet meer te kijken naar mijn horloge en proberen te genieten.

Een vroegere ploeggenoot van de voetbal kwam ik op dat ogenblik tegen en we hebben een 20 tal kilometer samen gelopen. Bij mij liep het die periode voor geen meter. Ik had het gevoel dat de beentjes leeg liepen. Het was vooral mijn metgezel die mij vooruit trok. Halverwege ben ik overgeschakeld van energiedrank op gellekes en dat had een positief effect. Stillekesaan begon ik me terug beter te voelen. Rond km 30 had ik terug een goed gevoel. Bij mijne metgezel was het vet van de soep. Ik ben nog een tijdje bij hem gebleven, samen uit, samen thuis, dacht ik. Na heel lang twijfelen ben ik de laatste 8km van hem weggelopen. Op 5km van de meet heb ik voor de eerste keer terug naar mijn horloge gekeken en na een kleine berekening voelde ik dat ik mijn beste marathontijd (3h18' in Echternach 2003) misschien nog kon verbeteren, mits een serieuze eindsprint.

Over de meet gekomen stond er 3h20' op de teller.

Terug huiswaarts had ik niet het lege gevoel dat je normaal zou moeten hebben na een marathon. Ik had eerder het gevoel dat er veel meer in zat, maar dat de stress door de hoge verwachtingen, mij wat hadden verlamd. Ondanks de tegenvallende tijd was ik toch tevreden. Weer een marathon volbracht, weer een ervaring rijker.

Voor de volgende 14 dagen had ik mijn loopplanning al in mijn hoofd. Eerst een paar dagen recupereren, daarna wat loslopen en hopen dat je blessurevrij uit dit avontuur bent gekomen. Twee weken na de marathon heb ik dan een duurloop van 20km gedaan. Ik had zoiets van: 16 weken trainen voor één

wedstrijd (Eindhoven) die dan wat tegenvalt?? Dan kun je beter nog eentje lopen. 's Avonds heb ik me ingeschreven voor de **marathon van Kasterlee** op 18 november, dat was toen nog 3 weken. 2 weken voor de marathon heb ik dan nog een duurloop van 30km gelopen en daarna gerust.

In tegenstelling tot Eindhoven had ik me rustig toegeleefd naar Kasterlee. Het is een redelijk zwaar parcours, een toptijd ging het niet worden, dus ook geen hoge verwachtingen. De dag van de marathon was het miezerig weer, rond de 5°C, weinig of geen wind. De nacht ervoor had het nog fel geregend, waardoor het parcours er vettig bijlag.

Ik had me voorgenomen om echt op gevoel te lopen, niet te kijken naar de hartslag of het tempo. De eerste 15 km lukte dat aardig, de kilometers gingen razendsnel voorbij. Eindelijk een goed gevoel in een marathon!! Ik besloot een beetje te versnellen.

Halfweg kwam ik door op 1h39' en een sik. Door de zwaarte van het parcours voelde ik al wat verzuring in de benen. Voor en achter mij liepen er nog enkelen, waarmee ik de volgende 15 km haasje over speelde. Alles zat deze keer mee: geen opspelende maag, geen kwaaltjes, ... enkel de vermoeidheid die toeneemt. Mentaal zat het ook goed. Ik had echt goesting om door ne muur te lopen. Door die instelling liep ik, hoewel het tempo beetje bij beetje daalde, de laatste 5km weg van 2 metgezellen. Dat geeft op zo'n moment een boost om te blijven gaan met het besef dat iedereen afziet.

Over de meet gekomen stond er een dikke 3h19' op de teller. Achteraf zag ik dat mijn tweede helft 5" trager was dan de eerste. Perfect ingedeeld, geen overschot na de aankomst, veruit mijn beste marathon van het jaar.

Zo kwam er een einde aan het marathonjaar 2012. Wat mij na dit marathonjaar zeker is bijgebleven, is een onnozelen zinnetje van een collega op het werk: "Voor elke afstand zijn uw looptijden recht evenredig met uw trainingen, maar in een marathon is het ook uw hoofd dat de benen stuurt." Ik denk dat dit voor mij wel van toepassing is.

De droom van 3h15' is bijgevolg nog niet opgeborgen, die neem ik mee naar 2013.

Werd vervolgd ... Wilfried Bluys.

In ledenblad nummer 2 interviewden we Wilfried Bluys.

Toen, in 1996, was hij de snelste Kastelloper.

Wilfried, je bent intussen al 54 jaar. Ben je nog snel?

Niet meer. Ik loop ook heel onregelmatig.

Het feit dat ik regelmatig last heb van mijn kuiten noodzaakt mij om mijn duurloopjes te beperken tot maximum 30 à 45 minuten. Ondanks dat ga ik nog graag lopen, maar de gedrevenheid, het fanatieke is weg. Een dagje of een weekje overslagen gebeurt wel eens (zeker als het regent of te koud is).

Tot in 1996 had je al goede prestaties geleverd. In 1987 persoonlijk record op de marathon in 2u27'. In 1994 het Siemens-record van de 20 km in Brussel: 1u03'. Ooit was je met AK Vorselaar provinciaal kampioen op de 4x800meter en als junior was je provinciaal kampioen op de 3000 meter.

Zijn er intussen nog top-prestaties bijgekomen?

Het jaar 1996 was een rampjaar. Op 11 mei liep ik nog een halve marathon in Knokke. Ik liep die maand een blessure op en ben aan de kant gebleven tot begin juli.

In juli nam ik de draad weer op en op 2 maanden tijd was ik terug redelijk in orde, net op tijd tegen de eerste Monumentenloop die ik toen won in 48'13".

1997 en 1998 waren redelijk goede jaren. Ik keek uit naar 1999 omdat ik dan liep bij de veteranen. Het jaar 1999 was heel goed. Mijn eerste wedstrijd bij de veteranen was de halve marathon in Rosmalen die ik won in 1u12'47". Dat jaar liep ik heel veel wedstrijden waarbij ik meer dan 1 wedstrijd op 4 won.

Ik werd heel veel uitgenodigd voor het lopen van wegwedstrijden in Nederland.

In september 2000 ben ik gestopt. De Monumentenloop was mijn afscheidswedstrijd (3e plaats / 1e veteraan). Ik nam deel aan de 5 eerste edities van de Monumentenloop en stond telkens op het podium.

Na die laatste Monumentenloop heb ik enkel nog recreatief gelopen.

Vandaag ervaar ik dat lopen niet altijd even gemakkelijk is, maar stoppen met lopen is ook niet gemakkelijk. Het duurt jaren om dat stoppen te verwerken.

De vraag van een miljoen. Ge hebt toen aangegeven dat ge halftijds zou blijven werken indien het groot lot bij u zou vallen. Een deel van het geld zou je vastzetten en je zou een verblijf kopen in Spanje of Portugal. Toch al een deel van de droom kunnen realiseren?

Ik zou die vraag vandaag heel anders beantwoorden. Genieten is belangrijker geworden. Genieten van de kleine dingen van het leven.

Je trainde heel veel. Tot 170 kilometer per week. In 1985 heb je 6380 km gelopen. Dit record sindsdien verbroken?

Neen, in 1987 trainde ik nog wel 5.878 km wat neerkomt op 16.100 meter per kalenderdag.

In 1996 gaf je aan dat, omdat onze club veel leden telt, het zeker mogelijk moest zijn om in de toekomst een jogging te organiseren.

Wat vind je van onze organisaties sindsdien?

Ik vind het een beetje spijtig dat de Monumentenloop verdrongen is door de 28 km.

De eerste jaren van de Monumentenloop kent een erelijst om U tegen te zeggen. Als de toen gelopen tijden vergeleken worden met nu, dan is er een groot verschil.

De betere atleten kwamen toen naar Vorselaar om te presteren op die unieke omloop van 14 km. Nu komen de goede atleten de 28 km lopen ter voorbereiding van een later te lopen lange wedstrijd.

De organisatie van die wedstriiddag op zich is knap.

Een steeds weerkerende vraag: wil je nog iets kwijt?

De club is goed bezig.

De kwaliteit van het wedstrijdlopen op zich gaat serieus achteruit. Vroeger had je meer wedstrijdlopers dan joggers, nu zijn er veel meer recreanten dan wedstrijdlopers. Met andere woorden een volledig andere trend. Vroeger kwam je tijdens het lopen maar af en toe eens iemand tegen die aan het lopen was, nu kom je regelmatig groepjes tegen.

Ik ben met lopen begonnen in 1974. Toen liep de generatie Puttemans, Lismond, Tony Govaerts, Marleen Mols.

Zelf was ik toen geen subtopper. Vandaag zou ik met mijn prestaties van toen bij de subtop horen.



Foto uit 1977 met Wilfried Bluys, Micheline Bluys, Nicole Janssens, Marita Goetschalckx, Tony Govaerts, Marleen Mols, Daniel Willems.

De generatie van de jaren '70 in de cross was de sterkste die er geweest is.

Ik liep mijn eerste cross als scholier en we waren met meer dan 100 vertrekters. Op het BK waren we met 3 à 400 vertrekkers.



Jij bent onze clubtrainer. Is er veel interesse in trainingsbijstand?

De interesse is vrij laag. Ik begeleid niet alleen clubleden. Ik geef ook schema's aan niet leden. Intussen train ik ook een wielrenster.

Ik hield altijd alles bij. Mijn trainingen, prestaties, knipsels en nog veel meer. Ik zocht overall informatie. Meer dan 1.000 bladzijden informatie heb ik gebundeld. Al die informatie is nu verwerkt in een Powerpoint presentatie van iets meer dan 100 dia's.

In die presentatie 'De fysiologie van het lopen' geef ik op een bevattelijke manier uitleg over het lichaam van een atleet, over trainingsopbouw. Ik geef simpel uitleg over termen zoals aeroob, anaeroob, VMax, ... (uw reporter kreeg een korte rondleiding door de presentatie en het lijkt hem interessant om Wilfried eens uit te nodigen als spreker).

Wilfried, bedankt voor dit gesprek. Enne ... misschien tot op training?

Hoe zou het zijn met Marleen Mols?

In het Moleneinde stapten we af bij Marleen Mols.

Marleen, toen we je interviewden in juli 1997 begeleidde je via Omnisport de Vorseleerse atletiekjeugd van 6 tot 13 jaar. Bestaat die activiteit nog en maak jij daar nog deel van uit?

Omnisport bestaat nog, maar atletiek wordt niet meer aangeboden.

Zelf gaf ik 2 uren atletiektraining, een uur voor de kleinsten en nog eens een uur voor de oudsten. Ik ben volledig met atletiek moeten stoppen omwille van een dikke knie. Jaren topsport beoefenen heeft zijn tol geëist.

Uw palmares is lang. Diverse keren Belgisch kampioen Cross, titels op de piste, ex-recordhouder 1500 meter. In 1977 winnaar van de 3000 meter op de allereerste Memorial Van Damme. Zeven keer deelgenomen aan het WK Cross. Content over uw prestaties? Of zat er meer in?

Ja, ik ben content over mijn geleverde prestaties. Één prestatie mis ik wel. Ik had heel graag deelgenomen aan de Olympische Spelen van 1980 in Moskou. Ik bleef enkele seconden boven de Olympische limiet en werd niet geselecteerd.

Had ik misschien bij een grotere club moeten aansluiten? Ik zat goed bij AK Vorseleer en had met Tony Govaerts de beste trainer die ik me kon wensen. Atletes bij grotere clubs zoals Daring Leuven hadden echter, vanwege de clubstatus, meer kansen om te crossen in het buitenland. Voor het behalen van topprestaties, zoals het behalen van een limiet voor Olympische Spelen, konden grote clubs ook hazen inhuren.

Een anekdote: ik werd door de club van een buitenlandse atlete eens uitgenodigd om bij hen te komen crossen. De verplaatsingskosten, zoals het vliegtuigticket, zouden door die club gedragen worden. Omdat in het buitenland lopen niet kon zonder toestemming van de Belgische Atletiek Federatie, bracht ik hen op de hoogte. Omdat de Federatie eiste dat ik twee begeleiders van hen moest meenemen en omdat de buitenlandse club de kosten voor 3 mensen niet kon dragen is deze trip nooit doorgegaan.

Heb je nog contact met ex-atleten?

We gaan niet naar het crossen kijken of zo. Er zijn wel gelegenheden om de

oude collega's tegen het lijf te lopen.

Mijn moeder heeft me steeds voorgehouden om niet beginnen te zweven, om met beide voeten op de grond te blijven (het is trouwens dank zij mijn moeder dat ik lang op topniveau aan atletiek kunnen doen heb, ze zorgde voor al het huishoudelijke). Vooral met de ex-atleten met dezelfde ingesteldheid is het contact dan altijd zeer warm. Gaston Roelants is één van die atleten. Door onze band met hem hebben we ook de kans gekregen om een door Gaston Roelants gemaakt schilderij te kopen (Roelants is een begenadigd kunstschilder). Het hangt hier in de woonkamer.



Je gaf al aan dat je knie het begaf. In 1997 vertelde je ons dat je tot dat moment zou blijven lopen. Beoefen je andere sporten?

We fietsen veel en we gaan ook regelmatig wandelen. Ik zou veel geven om nog te kunnen lopen.

Loopt uw man, Charles Van Der Schraelen nog?

Zelfde probleem. Na een operatie aan de knie lukt ook bij hem het lopen niet meer.

In 1997 vertelde je ons dat je, als je 1 miljoen zou winnen met de lotto, je gewoon zou verder leven, een wereldreis zou maken en iets meer zou profiteren.

Hoe ver sta je met de verwezenlijking van enkele van uw dromen?

We gaan maandelijks een weekend weg. Op vakantie gaan we met het vliegtuig, ter plekke huren we dan een auto om mee rond te toeren.

Wat zijn favoriete bestemmingen?

Griekse eilanden. Santorini is fantastisch. Tenerife, de Algarve, Toscane, Andalusië. Alle bestemmingen waar iets te zien is. Charles zoekt dan vooraf op wat er te beleven valt. Het mooist is Schotland. Daar hebben we met de motor rondgetoerd. Fantastisch.

Dichtbij kan je ons al eens in de Kyllvallei vinden. De Kyll is een rivier die ontspringt aan de Belgisch-Duitse grens en die nabij Trier in de Moezel mondt. We hebben de Kyll leren kennen via Tony Govaerts.

Naar een onbewoond eiland zou je Charles, uw kinderen, een goed boek

en porto meenemen. Veel Porto gedronken sinds 1997?

Jazeker. Porto maken we zelf en die smaakt ons beter dan Porto van grote merken (nvdr: heb hem geproefd enne ... lekkerrr).

Zijn er dingen die je nog zeker wil doen?

Charles is met brugpensioen en ik werk als Opvoedster (en ik doe mijn werk nog altijd heel graag). Als ik stop met werken gaan we naar Santiago de Compostella fietsen. Die trip zijn we al aan het voorbereiden. Charles heeft het soms ook over het maken van een cruise, maar dat interesseert me minder.

Een steeds weerkerende vraag: wil je nog iets kwijt?

Ik heb het al aangegeven. Ik zou nog heel graag meelopen. Trainen met de Kasteelloppers was heel plezant, we amuseerden ons tot en met en lachten heel wat af. Spijtig genoeg gaat het niet meer.

Loopkalender en criterium 2013.

- * In de loopkalender 2013 werden 22 organisaties opgenomen. In vergelijking met vorig jaar zijn er 14 wijzigingen. Zes organisaties zijn uit de kalender verdwenen, acht nieuwe kwamen er bij.
- * 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.
Vb: wie bij de Cross der Jongeren zowel de 4 km als 8 km volbrengt, krijgt daarvoor slechts € 1
- * De uitbetaling van de loopkalender 2013 gebeurt in mei 2014 op uw rekeningnummer.
- * Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2013:

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>afstanden</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
zo 7 april Roelofarendsveen:	Braassemloop			
zo 5 mei Wortel:	AVN Ochtendjogging	5 / 10 / 15 km	9 - 10u30	€ 6
vrij 17 mei Hallaar:	Averegtenjogging	5 / 10 / 15 km	19u45	€ 6
vrij 24 mei Berlaar:	Natuurloop Herenthout – Berlaar	6,5 / 14,3 km	19u30	€ 8
zo 2 juni Nijlen:	Halve Marathon	5 / 10 / 21,1 km	14u00	€ 6
zo 23 juni Tielen:	Herentals – Tielen	6 / 14,6 / 21,1 km	12u15	€ 5/8/10
vrij 28 juni Vorselaar:	Kardinaalsjogging	5 / 10 / 15 km	20u00	€ 5
vrij 5 juli Peulis:	Peulis Jogging	5 / 8 / 12 km	19u00	€ 5
vrij 26 juli Herentals:	Herentals loopt	2 uur	18u30	gratis
wo 31 juli Geel:	Natuurloop	6 / 10 / 14 km	18u30	
za 3 augustus Gierle:	Estafette Halve Marathon Gielsbos	7 / 3x7 km	14u10	€ 6
vr 9 augustus Herselt:	Limbergjogging	5 / 10 km	19u15	€ 2
vr 16 augustus Poppel	Halve Marathon van Poppel	5,5 / 11,2 / 21,1 km	19:00	€ 6
vrij 30 augustus Wortel:	Landlopersjogging	3 / 6 / 9 / 16 km	19u00	€ 5
zo 22 september Grobbendonk:	Sporten tegen kanker	5 / 10 km	11u30	
za 12 oktober Langdorp	Dubh Linn Jogging			
za 26 oktober Westerlo:	Cross der Jongeren	4 / 8 / 12 / 21,1 km	14u00	€ 5
za 2 november Mol:	Zilvermeerloop	5 / 10 km	15u00	
za 28 december Vorselaar:	Kersttoertocht	5 / 11 / 15 km	10u30	
za 25 januari 2014 Hoogstraten:	AVN Veldloop	6 km	13u30	
zo 16 februari 2014 Lichtaart:	Valentijnjogging	4 / 8 / 12 km	14u30	
zo 9 maart 2014 Averbode:	Flitsrun	4 / 8 / 12 km	10u00	

De Braassemloop hebben we al gelopen. De eerstvolgende wedstrijden van zondag 5 mei tot en met zaterdag 3 augustus zijn met meer detail opgenomen bij 'wedstrijdinfo' verder in dit blad. Deze wedstrijden zijn daarin weergegeven met gekleurde achtergrond.

Loopkalender en criterium 2012 (eindstand).

In de loopkalender 2012 werden oorspronkelijk 20 organisaties opgenomen. De 100 km van Hulshout werd afgelast zodat er nog 19 joggings in aanmerking kwamen. **59 leden namen deel.** Per organisatie waren er gemiddeld 13 van onze lopers aanwezig. De Kardinaalsjogging in eigen dorp (40 Kasteellopers), de 2 uur in Herentals (22 leden) en de Aflossings Halve Marathon in het Gielsbos (17 leden) kregen de meeste Kasteellopers aan de start.

Leden moesten aan volgende 4 voorwaarden voldoen om recht te hebben op de beloning (1 euro per deelname):

- 1) lidgeld betaald hebben (en ook in 2013 lidgeld betalen)
- 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

De uitbetaling van de loopkalender 2012 gebeurt deze maand (mei 2013) op uw rekeningnummer als het lidgeld voor 2013 betaald is.

Volgende leden lieten minstens 5 deelnames noteren en mogen een beloning verwachten:

17 deelnames: Josée Bertels, Nele Jacobs, Marc Van Look

16 deelnames: Robin Leysen

15 deelnames: Marc Van Tendeloo

12 deelnames: Monik Van Look, Stijn Jacobs, Herman De Sobrie

11 deelnames: Chris Van Look

10 deelnames: Guy Vancampenhout

9 deelnames: René Jacobs

8 deelnames: Luc Van Doninck, Erwin Coopmans

6 deelnames: Dirk Covent, Eddy Van De Pol, André Verlinden

5 deelnames: Louis Hufkens



Sportmedische
Studio

Olympia

"bewegen is leven"

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

www.sportmedischestudio.be

tel: 014/50.24.78

Braassemloop.

Na het bezoek op onze KERSTTOER-TOCHT op 29 december 2012 van onze vrienden uit Roelofarendsveen werd het idee geopperd dat ook bij hun mooi kon worden gelopen en gewandeld.

In het jaarverslag 2012 werd er al gewag gemaakt om in het nieuwe jaar weer een busreis te organiseren, dus waarom niet richting Holland gaan! De redactie van het ledenblad gaf de oproep de juiste aanzet mee door gepast achter dit idee te staan, de brief werd zelfs ondersteund door enkele mooie foto's.

Het licht wordt op groen gezet, René kijkt uit naar vervoer.

De eerste contacten worden gelegd met onze Nederlandse vrienden. Zij vinden het "leuk" dat ook wij bij hen komen lopen en wandelen. Eerst nog de winter proberen door te komen.

De aanzet was matig, half februari zat er nog niet veel schot in de zaak. Nog maar enkele inschrijvingen zijn genoteerd, kwam er ook nog het nieuws dat de organisatie van de Braassemloop "wegens organisatorische redenen" de wandeling heeft afgelast! Oeps, dat was even slikken, maar ons "Duiveltje Doet Al" Petra stond meteen klaar om onze wandelaars dan maar zelf op te vangen en te animeren. Petra belooft om eigenhandig een wandeling op poten te zetten en ons gratis te gidsen. Wij Belgen liggen ginds in Roelofarendsveen wel echt in de bovenste schuif mag ik wel zeggen.

Begin maart komt er schot in de zaak, de inschrijvingen komen los en tegen 4 april kan ik Petra laten weten dat er 16 lopers en 17 wandelaars klaar staan om te verbroederen met de "Veenders". Helaas kan door het ziek vallen van vader, Linda niet mee gaan en door omstandigheden moet ook vrouwtje lief van Gust helaas afzeggen.

Zondag 7 april, het is zo ver.

6:30 uur de wekker gezet om zeker op tijd aan de bieb van Vorselaar te zijn.

Van het mooie weer dat Sabine Hagedoren beloofd heeft is nog niet veel te merken. -2°. Deze morgen is niet bepaald warm te noemen, vol goede moed alle spullen bij mekaar gezocht en de sporttas ingestopt (muts en handschoenen bovenaan gelegd). Die stomme winter weet van geen ophouden precies.

7:05 uur. Ik ben niet de eerste. Marcel en Josée zijn al present. Vlug bij hun de auto in want om buiten te staan is het echt fris. Net voor 7:30 uur komt de bus toe en ook de andere deelnemers.



Na alle koppen te hebben geteld zet de bus zich in beweging en gaan wij richting Lille om daar Joris, Marc en Tom, de laatste 3 lopers, op te pikken.



Ondertussen is de zon toch verschenen en met de nodige warme kleren in de sporttas ziet iedereen het zitten. In Brecht nog even de nieuwe oprit gezocht (met de steun van Urbain zo geflikt natuurlijk). Ruim op tijd zien wij de RABOBANK toren aan de afslag van Roelofarendsveen opdoemen, dat was snel.

9:45 uur. We rijden de Alkemadelaan op, snel probeer ik Petra telefonisch te vinden, dit lukte niet direct wat niet nodig bleek te zijn. Amper is de bus gestopt, of daar komt Petra aan gefietst, zij had ons de parking van DOSR zien oprijden. De verwelcoming is hartelijk, velen van ons werden nog herkend van bij onze Kersttoertocht.



De buschauffeur gaat een plekje zoeken en blijft bij de bus, iedereen heeft het nodige mee.



Dus op met zijn allen naar het clublokaal van de "Treffers".



Hier ga ik met Petra achter de startnummers van de 5, 10 en 21 km. In de zaal is het een drukte van belang. Toch geraken wij vlot aan het nodige.



Terwijl de lopers zich gaan omkleden in sporthal de "Tweesprong" gaat de klok richting 10:30 uur. Tijd voor de wandelaars om Roelofarendsveen te ontdekken. Chris en Anne met de buggy in aanslag, de rest al keuvelend, gaan wij richting "De Braassem". Gelukkig is de zon er door gekomen, ons weervrouwtje Sabine heeft toch gelijk gekregen. Via de weg "De Plantage" komen wij in De Oude Wetering met zijn kerkjes.



Eerst komen we bij het Protestantse Kerkje "De Schakel" met open deur (snel een kiekje nemen van de Preekstoel). Wat verder staat het Torenhuisje (winkel) van Edelsmit Colijn.

De "Remonstrantse Kerk" (een schuurkerk uit 1646) is de oudste nog in gebruik zijnde Remonstrantse kerk van Nederland. De voorgevel van 1819 is voorzien van een portaalje in Empire-stijl met hardstenen hoekpijlers.



Het volgende "was" een kerkje maar wordt nu gebruikt als dorphuis voor speciale activiteiten en bijeenkomsten en noemt "De Spreng". Hier rechts naast staat de boom die geplant is op 30 april 1909 ter ere van de geboorte van Prinses Juliana, ne flinke klepper ondertussen.



Plots duiken de lopers van de halve marathon op (zie foto's op de cover van dit ledenblad). Mee vooraan onze vedetten Tom, Stijn en Erwin. Aansluitend Robin, dan Eric met Rene in zijn wiel, wat verder zoekt Nele voorbij. De Marc en Gust breed glimlachend zijn de volgende, de aanmoedigingen worden gretig in ontvangst genomen als echte vedetten!



De Wetering brug wordt overgestoken en heerlijk genietend van het zonnetje wandelen wij langs het water naar onze 1e drankpost. Café "De Sport" bekend van darts en biljart, dit Bruin cafeetje is het oudste van 't dorp. Even genieten van een stukje taart en koffie, ik neus nog wat rond, gelijk mag ik zelf een pint tappen in de "No Smoking Area".



Hop hop hop terug de weg op, het is nog een eindje stappen zegt Petra.



Zo gaan wij verder langs de "Ringvaart", aan de overkant staat de "Googer-molen" hij maalt het water uit het dieper gelegen Roelofarendsveen de ringvaart in (zo houden onze Nederlandse vrienden hun water op peil, ingenieus en efficiënt).



De Ringvaart is een kanaal rond de gehele "Haarlemmermeer Polder". Met het pleziervaartuig de "Koningin Juliana" kan men deze omvaart komen beleven (dat zal voor een andere keer zijn!).



Net op de grens bij "Vredeburg" worden wij met het "Pontje" gratis overgezet, in twee keer door het beperkt laadvermogen! Toch aangenaam en beter dan overzwemmen hè.



Eenmaal overgestoken lopen wij naar de "Nieuwe Wetering" via de "Voorweg", zo komen wij weer terug op het loopparcours en botsen bijna op onze Kasteelopers Gust en Marc die aan de laatste km's bezig zijn, net op tijd slagen wij er in om hen op de gevoelige plaat vast te leggen.



Het kanaaltje langs de "Achterweg" is echt mooi, ook het zwarte "Veen" ophaalbruggetje. Dit "Achterweggetje" is een wandel, loop en fietspad "dus NIET BROMMEN"! Is het daarom dat de "rode lantaarn" Nr.1147 niet bromt wel wandelt? Hij is wel in goed gezelschap, op de fiets wordt hij gevolgd door Coby Vlasveld, de oudste dame van Plantaris. Deze sportvrouw is amper 72 jaar, kranige dame!



De autostrade onderdoor komen wij terug op grondgebied van Roelofavandsveen, hier doemt dan "Het Sluisje" op, dit witte ophaalbruggetje met sluis is de verbinding tussen het Braassemmeer en de polder.



Vanwege het verschil in waterniveau is hier een sluisje dat met de hand moet worden bediend! Gelijk onze 2e halte. In café "De Haven", één van de gezelligste plekjes van Nederland, is het heerlijk toeven in de zon.



Bij een frisse pint en tas koffie op het terrasje komt de man van Petra een goeie dag zeggen, ja hij heeft zijn vrouwtje al die tijd moeten missen hè.



Nog een laatste stukje langs het rustig zonovergoten "Braassemmeer", gaan wij met zijn allen terug naar het clublo-



kaal van "De Treffers". Daar ontmoeten wij terug de lopers, verschillende zitten geboeid naar "Parijs - Roubaix" te kijken.



Ik ga even naar de bus want door de enthousiaste ontvangst deze morgen van Petra ben ik glad vergeten mijn wandelschoenen aan te trekken bij het toekomen. Als beginnend wandelaar gaan stappen met gewone schoenen is vragen om miserie, gevolg, linker kleine teen gezwollen en zo blauw als een schalie. Mijn loopschoenen dan maar aangetrokken, dit verzacht en zo kan er verder worden genoten.

Eerst is er nog een bedankje voor onze fantastische gids en vriendin Petra, onze 17 koppige wandelgroep van groot tot klein heeft genoten. Dat mag gezegd worden.



Petra krijgt een kleine attentie waaronder het "Baronnekes Bier" uit ons Vorseelaar voor alle moeite en last die haar is aangedaan de voorbije maanden maar vooral om zich te hebben opgeofferd vandaag om de wandeling toch nog te

kunnen laten doorgaan (en op welke manier dan nog!). Geen vraag was te veel, het oponthoud door ons slenteren en kiekjes nemen nam zij er glimlachend bij. Wat een sisser had kunnen zijn is een FANTASTISCHE dag geworden voor alle lopers en wandelaars.

Nu begint voor sommigen de honger te knagen en er wordt uitgekeken om de innerlijke mens te versterken. Bij het verbroederen is er stevig gedronken en genoten van hun "Hertog Jan" bier, op zeker moment bleek deze toch wel niet meer leverbaar zeker! Hun excuus wordt aanvaard (wij moeten wel!). Ook onze trappist was bij hun bezoek leeg gedronken. Toon, mijn boezemvriend, kan er hartelijk om lachen. De dag bleek toch nog te kort, zeker voor mij. Dan maar afspreken dat ik in mei met de Leiden Marathon aan de bevoorrading in Roelofavandsveen (Plantaris bemant een drankpost in 't dorp) wel een "Hertog Jan" wil zien staan tussen de sportdrank en waterbekertjes!

18:00 uur. De afgesproken tijd om terug richting België te gaan. Er wordt afscheid genomen van de "Veenders". Onze chauffeur, trouw op post, is toch al iets beter (was ziek vertrokken deze morgen) en zorgt dat de terugreis vlekkeloos verloopt.



In omgekeerde volgorde worden wij netjes afgezet. De lopers content met de gelopen tijden, de wandelaars een ervaring rijker, is de 7e april er een om te onthouden.

Iedereen gezond en wel richting huis.

Louis



Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Zo 3 februari 2013: Geelse Kayakjogging

7 km (75 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy	24'13"	
12. Robin Leysen	31'01"	
15. Nele Jacobs	31'26"	
41. Josée Bertels	37'14"	
74. Marc Van Look	48'20"	

10,5 km (31 deelnemers):

17. Herman De Sobrie	54'03"
19. Monik Van Look	56'06"
21. André Verlinden	56'43"

Zo 10 februari 2013: Louis Persoons Marathon Genk

6 km (26 deelnemers):

17. Josée Bertels	32'40"
-------------------	--------

12 km (51 deelnemers):

29. Herman De Sobrie	1u03'59"
30. Monik Van Look	1u05'29"
51. Marc Van Look	1u22'31"

Marathon (163 deelnemers):

117. André Verlinden	4u17'12"
144. Louis Hufkens	4u42'25"



Zo 17 februari 2013: Valentijnjogging Lichtaart

4 km (106 deelnemers):

26. Kristof Van Rooy	19'02"
83. Chris Van Look	25'59"

8 km (130 deelnemers):

26. Robin Leysen	34'37"
30. Nele Jacobs	36'08"
62. Josée Bertels	42'02"
64. André Verlinden	42'03"
87. Monik Van Look	46'28"
88. Herman De Sobrie	46'29"
121. Marc Van Look	52'05"

12 km (135 deelnemers):

41. Eddy Van de Pol	53'51"
55. Guy Vancampenhout	55'54"
95. Marc Van Tendeloo	1u01'52"

Wo 20 februari 2013: leerkrachtenloop Lichtaart

3,55 km dames (28 deelnemers):

2. Nele Jacobs	15'27"
15. Josée Bertels	19'30"
16. Martine Mols	19'32"
28. Chris Van Look	24'26"

7,1 km heren (29 deelnemers):

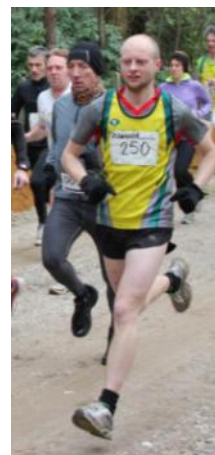
1. Stijn Jacobs	25'17"
4. Herman Lievens	27'01"
8. René Jacobs	30'14"
9. Eddy Van de Pol	30'25"
12. Guy Vancampenhout	31'35"
16. Dirk Covent	34'20"
18. Gust Lievens	34'43"
24. André Verlinden	39'03"
29. Marc Van Look	48'20"

ATLETIEK Uit Het Nieuwsblad van 22 februari '13
LICHTAART

De zesde wedstrijd van het criterium voor onderwijspersoneel werd gelopen in Lichtaart.

Stijn Jacobs (Antwerpen Mozaiek) haalde het met 200 meter op Nico Jennes (Deurne Spectrum) en 500 meter op Herman Lievens (Geel Thomas More).

Eveline Baert (Morkhoven De Wegwijzer) haalde het in de vrouwenrace voor Nele Jacobs (HIVS Turnhout) en Sofie Van Dyck (Lier Campus Sint-Ursula). Coloma Plus Mechelen won het scholenklassement voor Sint-Ursula Lier. (lhw)



Zo 10 maart 2013: Flitsrun Averbode

4 km (93 deelnemers):

16. Robin Leysen	15'57"
57. Herman De Sobrie	21'57"
66. Monik Van Look	23'00"
80. Marc Van Look	24'56"

8 km (194 deelnemers):

50. Nele Jacobs	35'50"
131. André Verlinden	43'30"

12 km (160 deelnemers):

73. Marc Van Tendeloo	57'02"
-----------------------	--------

Wo 13 maart 2013: leerkrachtenloop Kessel

2,5 km dames (20 deelnemers):

1. Nele Jacobs	10'28"	
9. Josée Bertels	12'54"	
19. Chris Van Look	16'30"	

5 km heren (33 deelnemers):

1. Stijn Jacobs	17'34"	
2. Herman Lievens	19'04"	
4. Eddy Van de Pol	20'04"	
5. René Jacobs	20'21"	
15. Dirk Covent	23'36"	
29. Marc Van Look	31'58"	

Zo 24 maart 2013: Natuurloop Lier5 km (119 deelnemers):

99. Marc Van Look 32'18"

10 km (206 deelnemers):

23. Eddy Van de Pol 42'42"

70. Dirk Covent 48'33"

123. André Verlinden 54'56"

Halve Marathon (340 deelnemers):

28. Luc Dirckx 1u22'03"

67. Dirk Vissers 1u29'28"

99. Jef Van Rooy 1u34'17"

119. Robin Leysen 1u37'43"

233. Nele Jacobs 1u51'02"

235. Monik Van Look 1u51'40"

Ma 1 april 2013: Paasjogging Olmen3,92 km (108 deelnemers):

9. Dirk Covent 16'10"

49. Diana Nuyts 22'21"

70. Chris Van Look 25'22"

7,82 km (170 deelnemers):

77. Josée Bertels 41'12"

94. Luc Van Doninck 43'26"

11,71 km (120 deelnemers):

15. Geerts Ferre 46'48"

34. René Jacobs 50'45"

51. Marc Van Tendeloo 56'39"

57. Monik Van Look 58'00"

70. Herman De Sobrie 1u01'02"

119. Marc Van Look 1u18'48"

15,6 km (48 deelnemers):

11. Robin Leysen 1u06'56"

27. Nele Jacobs 1u14'55"

19,47 km (61 deelnemers):

3. Stijn Jacobs 1u09'40"

6. Erwin Coopmans 1u12'51"

Zo 7 april 2013: Braassemloop Roelofarendsveen10 km wandelen:

Jan Coenen

An Coopmans

Jef De Cnodder

Louis Hufkens

Chris Huysmans

Anne Jacobs

Marcel Leysen

Marleen Marien

Ivan Moons

Dries Myny

Diane Nuyts

Mia Nuyts

Louis Poelmans

Chris Van Look

5 km dames (132deelnemers):

63. Nicole Pluym 27'53"

98. Mirande Jansens 30'50"

5 km heren (149 deelnemers):

138. Marc Van Look 30'20"

10 km dames (143 deelnemers):

35. Monik Van Look 49'48"

85. Josée Bertels 56'24"

10 km heren (361 deelnemers):

25. Herman Lievens 38'11"

273. Urbain Lenaerts 54'04"

275. Herman De Sobrie 54'08"

276. Luc Van Doninck 54'53"

Halve Marathon dames (33 deelnemers):

6. Nele Jacobs 1u38'24"

Halve Marathon heren (198 deelnemers):

4. Stijn Jacobs 1u16'20"

5. Tom Van Gestel 1u16'54"

7. Erwin Coopmans 1u18'08"

49. Joris Vloemans 1u31'09"

57. Rene Jacobs 1u32'42"

62. Robin Leysen 1u33'21"

126. Eric Glassee 1u42'48"

176. Marc Van Tendeloo 1u56'22"

177. Gust Lievens 1u56'22"

Za 20 april 2013: Hyacinten Jogging Halle14 km (393 deelnemers):

190. Marc Van Tendeloo 1u20'42"

334. Marc Van Look 1u46'40"

21 km (133 deelnemers):

7. Luc Dirckx 1u22'16"

64. Hilde Geerts 1u47'33"

86. Herman De Sobrie 1u54'48"

91. Monik Van Look 1u56'07"

Bakkerij Hendrix

Kuiperstraat 3
2290 Vorselaar
014/51.11.27

Open op

Ma, Di, Woe & Zat van 6³⁰ - 18⁰⁰Zondag van 6³⁰ - 17⁰⁰Feestdagen tot 15⁰⁰

Donderdag en vrijdag gesloten

bakkerijhendrix@telenet.be

bakkerijhendrix.handelsgids.be



Wedstrijdinfo MEI 2013.

Geel	vrijdag 3 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	8e Holvenjogging	4,7 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	Vanaf 18:30 uur: 200, 400 en 1000 meter (1,5€)	8,5 km	19:30	5€
Adres:	Kapelstraat, Geel-Holven	12,4 km	19:30	5€
Parcours:	vlak over verharde wegen en goed beloopbare paden			
Info:	Ludo Vansant 0494 440718 / vansant.ludo@skynet.be / www.landelijkegildeholven.be			

Mol	vrijdag 3 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Galbergenjogging	12,4 km	19:00	
Jeugdlopen:	500, 1000 en 2000 meter	9,3 km		
Adres:	Mol-Ginderbuiten	6,2 km		
Parcours:	momenteel onbekend	3,1 km		
Info:	Annelie Janssens 014 318742 / gibbo_mol@hotmail.com / www.gorunning.be/1136			

Oosterlo	zaterdag 4 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	22e Oosteljogging	3 km	14:30	5€ (kwb 3€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (6 van 25)	6 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	Vanaf 13:30 uur: 100 en 450 (1€). 1000 meter (5€, kwb 3€)	12 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Adres:	Zaal MPI, Eindhoutseweg			
Parcours:	grotendeels verhard, deels onverhard			
Info:	Luc Wuyts 014 868609 / jolien_wuyts@hotmail.com / www.falos.be			

Wortel / Zondag 5 mei / AVN Ochtendjogging

2° van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Hoort ook bij criterium **De Noordloper 2013** (11 van 35)

Tussen 9 en 10:30 uur: 5, 10 en 15 km (6€)

Adres: Parochiezaal, Poeleinde 2

Info: Jan Vermeiren 03 3150448 / www.avn-atletiek.be



Wechelderzande	woensdag 8 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Avondjogging	4 km	19:30	5€
Criterium:	De Noordloper 2013 (12 van 35)	8 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	100, 300 en 600 meter om 19:00 uur (2€)	12 km	19:30	5€
Adres:	Voetbalterreinen Wechelderzande, voetbalstraat			
Info:	Luc Peeters 03 3116014 / luc.luc.peeters@skynet.be / www.gorunning.be/1506			

Tongerlo	donderdag 9 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Abdijtocht	16 km	15:00	14€ (vooraf 11)
Adres:	Sporta centrum, Geneinde 2			
Info:	011 459999 / info@golazo.com / www.dvvrunningtour.be			

Tongerlo	vrijdag 10 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dwars door de Abdij	4 km	19:30	5€ (kwb 3€)
Criterium:	De Noordloper 2013 (13 van 35)	8 km	19:30	5€ (kwb 3€)
	KWB Joggingcriterium 2013 (7 van 25)	12 km	19:30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 400 en 800 meter vanaf 18:40 uur (1€)			
Adres:	Sportacentrum, Geneinde 2			
Info:	Frans Cools 014 549067 / frans.cools@telenet.be / www.tongerlopers.be (kwb) Maurice Delaruelle 014 540060 / maurice.delaruelle.be			

Schilde	zaterdag 11 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	2e Natuurloop Parel der Voorkempen	5 km	8:30 - 11	5€
Criterium:	De Noordloper 2013 (14 van 35)	10 km	8:30 - 11	5€
Adres:	Moerstraat 55	15 km	8:30 - 11	5€
Info:	Kris Claessens 0473 551722 / krclaessens@gmail.com / www.gsport.be			

Hallaar Vrijdag 17 mei
Averegtenjogging

Adres: voetbalterreinen KFCM Hallaar (Molenzonen), Spekstraat
Info: 0497 403192 / heistseberglopers@gmail.be / www.berglopers.be

3^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Hoort ook bij criterium **RondOM Netedal** (1 van 7)

Jeugdlopen 100, 400 en 800 meter (1€)
Om 19:45 uur: 5 km (6€ / voorinschrijving 5€)
Om 19:55 uur: 10 en 15 km (6€ / voorinschrijving 5€)



Kasterlee	zaterdag 18 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Sinksenjogging	6 km	15:00	3€
Adres:	Sporthal	12 km	15:00	4€
Info:	0498 322289	18 km	15:00	5€
	rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be			
Oostmalle	zondag 19 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	31e Parel der Kempen joggings en 10 mijl	4,5 km	13:50	7€ (6€ vooraf)
Criterium:	De Noordloper 2013 (15 van 35)	9 km	14:20	7€ (6€ vooraf)
Jeugdlopen:	150, 300, 500 en 1500 meter vanaf 13 uur (2€)	10 mijl	15:30	7€ (6€ vooraf)
Adres:	Domein De Renesse / voetbalterreinen KVC Oostmalle Sport / Lierselei 50a			
Info:	Leo Van Ginckel 0475 576924 / leovanginckel@acdal.be / www.acdal.be			
Sint Lenaerts	zondag 19 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Kleipikkersrun	3,3 km	16:00	7€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	1000 m om 15u30 (3€)	6,6 km	16:00	7€ (vooraf 6€)
Adres:	gemeentelijke basisschool 'De Schakel', Kerkstraat 1	9,9 km	17:00	7€ (vooraf 6€)
Parcours:	stratenloop (kleedruimte en douche KFC St Lenaerts, Houtstraat 4a)			
Info:	0494 121944 / info@kleipikkersrun.be / www.kleipikkersrun.be			
Merksplas	maandag 20 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Move(d) to help	4,2 km	14:30	7€
Criterium:	De Noordloper 2013 (16 van 35)	8,4 km	14:30	7€
Jeugdlopen:	400 en 1000 meter om 14 uur (2€)	12,6 km	14:30	7€
Parcours:	Estafette marathon in ploegen van 4 (4,2 + 8,4 + 12,6 + 16,8 km)	16,8 km	14:30	7€
Adres:	Kapel Kolonie, Kapelstraat	estafette	14:30	
Info:	Bernard Van Hoorickx 014 428569 / info@movedtohelp.be / www.movedtohelp.be			
Neerpelt	maandag 20 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	41e Kwboseindrun	5 km	15:30	6€ (4€ kwb)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (8 van 25)	10 km	15:30	6€ (4€ kwb)
Jeugdlopen:	25, 50, 300 en 900 meter vanaf 14:00 uur (1,5€)	15 km	15:30	6€ (4€ kwb)
Adres:	Voetbalterrein Esp., Nachtegaalstraat 1			
Info:	Sylvain Janssen 0479 379704 / 011 448266 / sylvain@boseindrun.be / www.boseindrun.be			
Lille	woensdag 22 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Recreatieve loop	gezinskm	19:00	gratis
Jeugdlopen:	start om 18:45 uur	5 km	19:15	gratis
Adres:	Atletiekpiste, sportcentrum Balsakker	10 km	19:15	gratis
Extra info:	voor iedereen appeltjes, water en appelsienschijfjes bij aankomst			

Berlaar / Vrijdag 24 mei / Natuurloop Herenthout / Berlaar

4^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Om 19:30: 6,5 en 14,3 km (8€ / voorinschrijving 6€)

Adres: Sporthal Berlaar
Info: 0497 102759 / rudy@ktt.be / www.ktt.be

Parcours:
Merodebos,
Schipke, Nete,
Kruiskensberg,
Kasteel van
Gestel



Zandhoven	zaterdag 25 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Aflossings- 10 miles	4 x 4,023 km	15:00	5€/persoon
Jeugdlopen:	4 x 300 meter aflossing (2,5€/persoon)			
Adres:	Voetbalstraat			
Info:	03 4551683 / ludo.brigitte@skynet.be / www.apso-zandhoven.be			
Itegem	zaterdag 25 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	25e St-Guibertusjogging	3 km	14:25	5€ (kwb 3€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (9 van 25)	6 km	15:00	5€ (kwb 3€)
	RondOM Netedal (2 van 7)	11 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 350, 1000 meter vanaf 14:00 (1€)	10 mijl	15:00	5€ (kwb 3€)
Adres:	Vrije Basisschool Dult, Van Gansackerplein			
Info:	Jan Van Den Bosch 015 240745 / janvandenbosch@scarlet.be / www.falos.be			
Deurne	zaterdag 25 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Rivierenhofloop	5 km	14:30	5€ (vooraf 3€)
Jeugdlopen:	300 en 1000 meter vanaf 14 uur (gratis)	10 km	15:30	5€ (vooraf 3€)
Adres:	Sportpark Ruggeveld, Ruggeveldlaan 480			
Info:	sportantenne Deurne 03 2834971 / 0476 219483 / sportantenne.deurne@stad.antwerpen.be / peter.fischer@telenet.be / www.deurne.be / www.antwerpathletics.be			
Hoogstraten	woensdag 29 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	28e stratenloop	5 km	18:30	9€ (vooraf 6€)
Criterium:	De Noordloper 2013 (18 van 35)	10 km	18:30	9€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	500 en 1200 meter om 18:25 uur (5€, vooraf 3,5€)			
Adres:	Stadhuis, Vrijheid 149			
Info:	Rie Voet - Katrien Peeters 03 3401951 / sport@hoogstraten.be			
Herselt	vrijdag 31 mei 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Bergomloop	5 km	19:15	2€
Criterium:	Herseltse Joggingcriterium (1 van 5)	10 km	20:00	2€
Jeugdlopen:	200, 400 en 600 meter vanaf 18:15 uur (1€)			
Adres:	Voetbalterrein KWB Bergom, Berglaan			
Info:	014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			

**Meer dan 600
Belgische bieren**



info@bierhandelwillens.be

www.bierhandelwillens.be

Openingsuren

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

Dinsdag, zondag en feestdagen gesloten

Bierhandel Willems en Zoon
Leopoldstraat 26
2280 Grobbendonk

Tel: 014 51 17 74

Gsm: 0475 76 77 38

Fax: 014 51 83 99

Wedstrijdinfo JUNI 2013.

Geel-Punt	zaterdag 1 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	15e KWB kermisjogging Geel-Punt	5 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (10 van 25)	10 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	200, 400, 650 en 800 meter vanaf 14:00 uur (1€)	15 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Parcours:	1 ronde is 4 km verhard en 1 km onverhard	20 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Adres:	School Top@Punt, Vogelzang 64			
Info:	Jan Buyens 014590227 / jan.buyens5@telenet.be / www.geelpunt.be			

Zundert (NL)	zaterdag 1 juni 2013	Afstand	prijs
Naam:	Van Goghloop Zundert	800 m	6,5€ (vooraf 4,5)
Criterium:	De Noordloper 2013 (19 van 35)	2,5 km	6,5€ (vooraf 4,5)
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter	5 km	6,5€ (vooraf 4,5)
Parcours:	er wordt gelopen tussen 17:15 en 20:15 uur	10 km	8,5€ (vooraf 6,5)
Adres:	Markt 1		
Info:	Ina Gommers / ina@vangoghloopzundert.nl / www.vangoghloopzundert.nl		

Nijlen / Zondag 2 juni / 40e Halve Marathon

5^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Om 13:00 jeugdlopen 250, 500 en 1000 meter
Om 14:00: 5, 10 en 21,1 km (6€ / voorinschrijving 5€)

Adres: Bevelsesteenweg
Info: 0477 868975 / 03 4817430 / verhaegened@skynet.be
www.halvemarathonnijlen.be



Sint-Katelijne-Waver	vrijdag 7 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Kadodderloop	3 km	19:30	6€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	500, 750 en 1000 meter om 19:00 uur	10 km	20:00	6€ (vooraf 4€)
Parcours:	Vlak, geasfalteerd en volledig afgesloten			
Adres:	Markt			
Info:	015 305000 / sport@skw.be / www.skw.be			

Herselt	vrijdag 7 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Langdonkenloop	5 km	19:15	2€
Criterium:	Herseltse Joggingcriterium (2 van 5)	10 km	20:00	2€
Jeugdlopen:	200, 400 en 600 meter vanaf 18:15 (1€)			
Adres:	Voetbalterreinen FC Varenwinkel, Gijmelsesteenweg			
Info:	014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			

Minderhout	zaterdag 8 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	21e Kapellekensloop Hoogstraten-Minderhout	3 km	16:00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	De Noordloper 2013 (20 van 35)	21,1 km	17:00	5€ (kwb 3€)
	KWB Joggingcriterium 2013 (11 van 25)	10,55 km	17:05	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 400, 600 en 800 meter vanaf 14:00 uur (1€)	5,275 km	17:10	5€ (kwb 3€)
Parcours:	overwegend verharde wegen			
Adres:	Parochiecentrum, Koestraat 6			
Info:	Luc Herthogs 0475 866234 / luc.hertoghs@telenet.be Koen de Bie 0474 694878 / debieervoort@hotmail.com / www.kwbminderhout.be			

Voortkapel	zondag 9 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Jogging van 't Hijgend Hert	2,5 km	15:30	5€
Jeugdlopen:	100, 400 en 1000 meter vanaf 14:00 uur (2€)	5 km	15:30	5€
Adres:	Hoestraat 22	10 km	15:30	5€
Info:	014 264925 / vicvanbael@skynet.be / www.hijgendhert.be			

Blauberg	vrijdag 14 juni 2013	Afstand	startuur	prijs
Naam:	Kruistocht	5 km	19:15	2€
Criterium:	Herseltse Joggingcriterium (3 van 5)	10 km	20:00	2€
Jeugdlopen:	200, 400 en 600 meter vanaf 18:15 uur (1€)	10 km	20:00	2€
Adres:	Voetbalterrein VC Blauberg, Averbodesesteenweg			
Info:	014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			

Laakdal	vrijdag 14 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Rapper dan rap	4 km	19:35	5€
Jeugdlopen:	100, 200, 500 en 1000 meter vanaf 18:45 uur (2€)	8 km	19:35	5€
Adres:	Voetbalkantine Groot Vorst, Huiperstraat 16	12 km	19:35	5€
Info:	013 671331 / infolaakdalav@gmail.com / www.laakdalav.be			
Lummen	zondag 16 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Lummense bosjogging	5 km	8 - 10:30	2,5€ (kwb 2€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (12 van 25)	8 km	8 - 10:30	2,5€ (kwb 2€)
Parcours:	heuvelachtig parcours in uniek natuurgebied, bospaden	12 km	8 - 10:30	2,5€ (kwb 2€)
Adres:	Sportcomplex "De vijfspromg", Sportweg 8			
Info:	Dirk Claes 013 523168 / claes.di@skynet.be / www.falos.be			
Oud-Turnhout	vrijdag 21 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dwars door Oud-Turnhout	5,3 km	19:30	6€
Criterium:	De Noordloper 2013 (21 van 35)	10,6 km	19:30	6€
Jeugdlopen:	400 en 1000 meter vanaf 19:00 uur (3€)	15,9 km	19:30	6€
Adres:	Sporthal De Hoogt, De Hoogt 20			
Info:	Eddy Cools 0479 299762 / eddy.cools1@telenet.be / www.atletiek-arac.be			
Ramsel	vrijdag 21 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Ramselse Routeloop	5 km ladies	18:00?	5€
Criterium:	Herseltse Joggingcriterium (4 van 5)	5 km	18:00?	5€
Jeugdlopen:	200, 500 en 1000 meter vanaf 18:00 uur?	10 km	18:00?	5€
Adres:	VBS Ramsel, Schoolstraat 26			
Info:	0471 285263 / wim.deroover@telenet.be / sport@herselt.be / www.herselt.be			
Boechout	zaterdag 22 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Natuurloop	3,35 km	15:00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	1000 meter om 14:45 (2€)	6,7 km	15:00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	De Bunderkes, Elfbunderweg	10 km	15:00	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	Er wordt gelopen door het private bos van Moretus. Enkel deelnemers mogen het bos in.			
Info:	0498 904714 / luc.baetens@telenet.be / www.sgola.be			
Geel	zaterdag 22 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dwars door Geel	5 km	18:30?	6€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter vanaf 18:30 uur (3€)	10 km	18:30?	6€ (vooraf 5€)
Adres:	Geel centrum			
Info:	014 584226 / geel.ac@gmail.com / www.geelseatletiekclub.be			
Tongeren	zaterdag 22 juni 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	14e Aterstaose jogging	10,8 km	15:00	7€
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (13 van 25)	5,4 km	16:15	7€
Jeugdlopen:	1 en 2 km vanaf 14:00			
Parcours:	Verkeersvrije omloop, bosrijk en deels langs natuurgebied			
Adres:	Voetbalplein, Beemdstraat			
Info:	Geert Koopmans 0474 989540 / geert.koopmans@telenet.be / www.aterstaosejogging.be			

Tielen / Zondag 23 juni / Herentals - Tielen

6^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

6 km om 12:15 uur (5€) / 14,6 km om 12:35 uur (8€) / 21,1 km om 12:40 uur (10€)

Voor 14,6 en 21,1 km: vertrek om 11:30 uur aan het ontmoetingscentrum, vertrek trein naar Herentals om 11:50 uur stipt. De start wordt gegeven aan het BLOSO centrum in Herentals, Vorselaarsebaan. (enkel voorinschrijving geeft recht op treinvervoer).

Adres: Ontmoetingscentrum Tielen
Info: 014 553348 / tjaktielen@gmail.com / www.tjak.be



Vorselaar / Vrijdag 28 juni / 23e Kardinaalsjogging7^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**Hoort ook bij **KWB Joggingcriterium 2013** (14 van 25)Jeugdlopen 100, 500 en 1000 meter vanaf 18:30 uur.
Om 20:00 uur: 5, 10 en 15 km (5€ / kwb leden 3€)Adres: Sportcentrum De Dreef, Oostakker
Info: Paul Laeremans 0474 824627 / www.falos.be
Paul.laeremans3@telenet.be**Rijkevorsel****zaterdag 29 juni 2013****Afstand startuur prijs**

Naam:

7e Marathon der Noorderkempen

marathon 16:00 25€ vooraf

11e stratenloop Rijkevorsel leeft

estafette marathon 45€ ploeg

3e halve marathon Memorial Fons Brydenbach

1/2 mar 16:30 15€ vooraf

Criterium:

De Noordloper 2013 (22 van 35)

10 km 17:00 10€ (vooraf 7€)

Jeugdlopen:

300, 500 en 1200 meter vanaf 16:15 uur (gratis)

5 km 17:00 10€ (vooraf 7€)

Parcours:

estafetteloop met ploegen van 6 personen / halve marathon vertrekt in Beerse

Adres:

Oostmalsesteenweg 67

Info:

Leo Van Herck 0475 341475 / LVHAG@skynet.be / www.rijkevorsel-leeft.be

Schriek**zondag 30 juni 2013****Afstand startuur prijs**

Naam:

26e Groentejogging

3,7 km 15:30 5€ (kwb 3€)

Criterium:

KWB Joggingcriterium 2013 (15 van 25)

7,2 km 15:30 5€ (kwb 3€)

RondOM Netedal (3 van 7)

10,7 km 15:30 5€ (kwb 3€)

Jeugdlopen:

250 en 500 meter vanaf 14:30

Parcours:

landelijke geasfalteerde wegen

Adres:

Turnzaal Vrije Basisschool, Leuvensebaan 40

Info:

Trees Peeters 015 242531 / 0473 709014 / trees.peeters@skynet.be / www.vocschriek.be

Tel: 014.51.21.40 Fax: 014.50.24.07

Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Wedstrijdinfo JULI 2013.

Peulis / Vrijdag 5 juli / Peulis Jogging

Adres: SK Peulis, Voetbalstraat
Info: 0497 342690 / alfons.vekemans@scarlet.be / jtpeulis.webs.com

8^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Jeugdlopen 100, 400 en 1000 meter vanaf 18:30 uur (2€)
Om 19:00 uur: 5 km (5€ / voorinschrijving 4€)
Om 19:45 uur: 8 en 12 km (5€ / voorinschrijving 4€)



Larum

zaterdag 6 juli 2013

Afstand startuur prijs

Naam:	KWB Kermisjogging	4,3 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (16 van 25)	8,6 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 150 en 1200 meter vanaf 18:00 uur (1€)	12,9 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Adres:	Parochiecentrum, St. Corneliusstraat			
Info:	Koen Dierckx 0473 553815 / geellarum.kermisjogging@gmail.com / www.kwb-larum.be			

Wiekevorst

vrijdag 12 juli 2013

Afstand startuur prijs

Naam:	Hoevejogging	3,8 km	19:30	5€
Criterium:	RondOM Netedal (4 van 7)	7,4 km	20:00	5€
Jeugdlopen:	kinderjogging om 19:00 uur (3€)	11 km	20:00	5€
Adres:	Terrein De Witte Lelie, Itegemseweg 98			
Info:	014 260732 / laremanpaul@skynet.be / www.rondomnetedal.be			

Heultje

zaterdag 13 juli 2013

Afstand startuur prijs

Naam:	Vakantiejogging	4 km	18:00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (17 van 25)	8 km	18:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100 en 500 meter vanaf 17:30 uur (1€)	12 km	18:00	5€ (kwb 3€)
Adres:	KFC Heultje, Gravin de Merodestraat			
Info:	Rudy Van de Sande 0478 936015 / rudolf.vandesande@skynet.be / www.falos.be			

Herselt

zaterdag 20 juli 2013

Afstand startuur prijs

Naam:	Hertberg Natuurloop	4 km	17:00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	kinderlopen vanaf 19:00	8 km	17:00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Voetbalterrein Dry Eiken, Drie Eikenstraat Bergom	12 km	17:00	5€ (vooraf 4€)
Info:	014 544172 / janthys8@skynet.be / www.kvvv.be			

Lichtaart

zaterdag 20 juli 2013

Afstand startuur prijs

Naam:	Dwars door Kasterlee	10 km	14:00	
Adres:	Lichtaart	16 km	14:00	
Info:	0472 724511 / stafvanballaer@hotmail.com / www.gorunning.be/1796			

Herentals / Vrijdag 26 juli / Herentals loopt - Lu 2u van Herentals om 18:30 uur (gratis)

9^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Vanaf 15:30 uur: 200, 500 en 1000 meter jeugdlopen

Adres: Feesttent Grote Markt
Info: 0478 831721 / joeri.vandegender@gmail.com / www.herentalsfietst.be



Geel / Woensdag 31 juli / Natuurloop

10^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Jeugdlopen 250, 500 en 1000 meter
Vanaf 18:30: 6, 10 en 14 km

Adres: parking Leunenstadion
Info: 014 584226 / andrevanbaelen@telenet.be
geelseatletiekclub.be



Wedstrijdinfo AUGUSTUS 2013.

Retie	vrijdag 2 augustus 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Driegehuchtenjogging	5 km	19:30	5€
Criterium:	De Noordloper 2013 (23 van 35)	10 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	400 en 800 meter vanaf 19:00 uur (2€)	15 km	19:30	5€
Adres:	Voetbalterreinen, Kortijnse Weg			
Info:	Gert Wens 014 672030 / wens.boonen@telenet.be / www.fcschoonbroek.be			

Gierle / Zaterdag 3 augustus / 7e Estafette halve marathon 'Het Gielsbos'

11^e van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**.
Ook deel van criterium **De Noordloper 2013** (24 van 35).

Jeugdlopen 100, 400 en 1000 meter vanaf 13:30 uur (1€)
Om 14:10 uur: 7 km (6€ / voorinschrijving 5€)
Om 14:30 uur: 3 x 7km (18€ / voorinschrijving 15€)

Adres: Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1
Info: Jef Smits 0498 730449 / jefdeloper@telenet.be
www.afstandslopers.be



Lommel	maandag 5 augustus 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Kattenbosserjogging	3 km	19:00	5€
Criterium:	KWB Joggingcriterium 2013 (18 van 25)	6 km	19:00	5€
Jeugdlopen:	800 meter om 18:30 uur	9 km	19:00	5€
Adres:	Parochiezaal Klosterhof, Oude Diestersebaan 1	12 km	19:00	5€
Info:	Jos Diepvens 011 543448 / jos.diepvens@hotmail.com / www.kwbkattenbos.be			

Booischoot	maandag 5 augustus 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10 Mijl van Booischoot-Statie	4,5 km	18:20?	5€
Criterium:	RondOM Netedal (5 van 7)	7,4 km	18:20?	5€
Jeugdlopen:	400 en 800 meter vanaf 18:00 uur (2€)	10 mijl	18:20?	5€
Adres:	Booischoot Statie			
Info:	015 224412 / gustaaf.nevelsteen@telenet.be / www.avzk.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

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter René Jacobs



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

Ondervoorzitter Jos Van der Donck



📍 Hildering 58
☎ 014 514281

Bestuurslid Louis Hufkens



📍 Bovenpad 7c Grobbendonk
☎ 0478 462981
✉ louis.hufkens@hotmail.com

Penningmeester Linda Van Oeckel



📍 Tuinweg 4
☎ 014 517644
✉ linda.vanoeckel@mail.be

Kledij Mia Nuyts



📍 Veldstraat 9
☎ 014 500796
✉ armandcelis@hotmail.com

Bestuurslid Jeff Laenen



📍 Leeuweriklaan 11
☎ 0498 662703
✉ knolbol2@hotmail.com

Bestuurslid Urbain Lenaerts



📍 Groenstraat 19
☎ 014 516252
✉ urbainlenaerts@skynet.be

Bestuurslid Luc Van Doninck



📍 Boulevard 62
☎ 0495 722681
✉ luc.vandinck@telenet.be

Andere nuttige informatie.

Medewerkers ledenblad

Herman De Sobrie

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

Stijn Jacobs

📍 Keizershofstraat 6
☎ 0486 386252
✉ stijnjacobs77@hotmail.com

Gust Lievens

📍 Tuinweg 11
☎ 014 515340
✉ gust.lievens@telenet.be

Medewerker website www.kasteellopers.be

Paul Denolf

📍 Fazantenlaan 28
☎ 014 516752
✉ paul.denolf@telenet.be

Trainer

Wilfried Bluys

📍 Heikant 87
☎ 0473 365005
✉ wilfriedbluys@skynet.be

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Linda Van Oeckel en Stijn Jacobs.

Trainingen.

Maandag om 18u55 10 km loop in 55 à 60 minuten
Maandag om 19u00 10 km loop in minder dan 55 minuten
Dinsdag en donderdag om 19u00 groepstraining met mogelijkheid tot omkleden en douchen in Sportcentrum De Dreef
Periode Mei - Oktober: 1° woensdag Natuurloop - duurloop

Lidmaatschap.

Lidmaatschap nog niet hernieuwd? Of ben je nog geen lid en wil je ook graag bij onze toffe loopvereniging horen? Het lidgeld overschrijven is voldoende om je lid te maken of je lidmaatschap te hernieuwen.

Het **lidgeld** voor 2013 blijft ongewijzigd en bedraagt **€14**. Dit bedrag kan overgemaakt worden op **nr 979-1717396-16**.

Ziekenfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub.

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds en bezorg het formulier aan een bestuurslid van de club.

Veranderen van bank?

Snel en efficiënt!



Wij regelen alles voor u.

Vanessa De Kunst BVBA
Telefoon 014 501701

Kerkstraat 12

2290 Vorselaar
RPR 0502683890

Sparen en betalen - Beleggen
Verzekeren - Lenen

Al meer dan 50 jaar uw veilige thuishaven.



ARGENTA
www.argenta.be

Argenta Spaarbank nv Belgiëlei 40-53 2018 Antwerpen, België - RPR Antwerpen btw BE 0404.453.574
Argenta Assurantie nv Belgiëlei 40-53 2018 Antwerpen, België - RPR Antwerpen btw BE 0404.456.148