



# Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



Juli - Augustus - September 2013



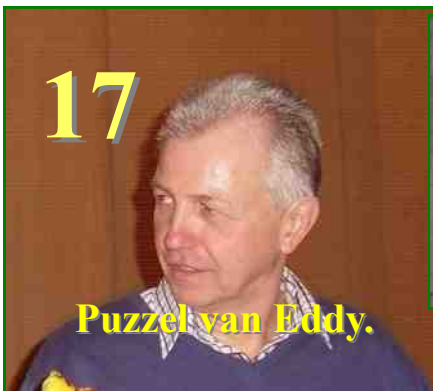
**Interviews en verslagen / ontspanning.**

Uit de pers geknipt ----- 6  
 Kardinaalsjogging ----- 7  
 Juracime ----- 8  
 Werd vervolgd, Jos Van der Donck ----- 10  
 Op zoek naar Lea Janssens ----- 11  
 Ronde van België ----- 13  
 Training voor het kopke ----- 17  
 Cyberjoke ----- 17



13

Ronde van België.



17

Puzzel van Eddy.



8

Juracime.



Kardinaalsjogging.

7



11

Op zoek naar Lea Janssens



10

Werd vervolgd, Jos Van der Donck.

**Club- en wedstrijdinfo.**

Activiteitenkalender ----- 3  
 Wist je dat? ----- 4  
 Training / Lange duurloop - Natuurloop ----- 5  
 Loopkalender en criterium 2013 ----- 12  
 Uitslagen ----- 18  
 Wedstrijdinfo ----- 21  
 Contactpersonen en gegevens ----- 27

## Activiteitenkalender.

### Zondag 25 augustus 2013: ontbijtjogging

Leden, partners en kinderen joggen om 8 uur, vertrek op het Sportcentrum.

Ontbijt vanaf 9:30 uur in de Schranshoeve, Nieuwstraat, Vorselaar.

Inschrijven bij Linda Van Oeckel, Tuinweg 4.

Deelnameprijs voor leden en kinderen van leden tot 12 jaar: 7€.

Deelnameprijs voor partners die zelf geen lid zijn: 14€.

Betaling via overschrijving op rekening 979-1717396-16 (betaald is ingeschreven). Inschrijven kan tot en met maandag 19 augustus.

### Zondag 15 september 2013: Grote Prijs AVEVE 18<sup>e</sup> 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.

 <p><b>WOK@HOME</b></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><b>WOK@HOME</b></p> <p>wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74</p>
--	---	--



## Wist je dat.

**Fotoverantwoording** dit ledenblad: Marcel Leysen (pagina 1, 6, 7, 11, 12, 21, 22), André Verlinden (pagina 10, 14, 15), Nele Jacobs (pagina 13), Swa Vloemans (pagina 13), Monik Van Loock (pagina 16), Herselts Joggingcriterium (pagina 21), Wikipedia (pagina 22, 26), www.dubh-linn.be (pagina 24), wim.verstraete (pagina 25).

De **kranthenknipsels** op pagina 6 werden ons bezorgd door Marc Van Loock.

Het **kruiswoordraadsel** op pagina 17 is opgesteld door Eddy De Becker.

**Urbain Lenaerts** vervult vanaf heden de functie van **secretaris** van de Kasteelloppers ad interim.

Het **ledenblad** zal vanaf **2014** een maand later verschijnen. Publicatiedatums: 1 maart, 1 juni, 1 september, 1 december.

De feitelijke vereniging S.O.S. (Sport op School) richt ook dit jaar weer een loopcriterium in.

De wedstrijden:

- 25 september in Nijlen
- 16 oktober in Lier
- 13 november in Mechelen
- 4 december in Wilrijk
- 22 januari 2014 in Aarschot
- 19 februari 2014 in Lichtaart
- 19 maart 2014 in Westerlo
- 7 mei 2014 in Vorselaar

Alle wedstrijden worden op woensdagnamiddag gelopen met inschrijving vanaf 14u30 en lopen om 15u15.

Gezellig samenzijn (boterhammen en toebehoren) na het douchen. Hierbij proclamatie van de uitslag.

Op ALLE "WEDSTRIJDEN" zijn alle personeelsleden van alle scholen en hun familie en vrienden van harte welkom.

**Nieuw vanaf volgend schooljaar:**

Iedereen betaalt 1 € deelname in de kosten voor kleedkamers, douches, gezellig etentje achteraf (behalve kinderen en personeel van de organiserende school!).

Voor de feestelijke afsluiter op 7/5/14 dient een democratische horecaprijs betaald te worden en is het feestuur 17u15!

Er worden dag- en jaarklasseringen gemaakt, per school en per leeftijdscategorie (M/V) waaraan ook trofeeën verbonden zijn.

Maar voor iedereen is de hoofdprijs de **VRIENDSCHAP** die je in deze sportieve groep mag ervaren.

Zo ook willen allen een sportief voorbeeld zijn voor de jeugd!

**Al deze wedstrijden vermelden we telkens bij 'wedstrijdinfo', achteraan in het ledenblad.**

Rudy De Pauw won in Deurne (NL) in zijn reeks+65 een wegwedstrijd over 15km in 1h08m34 en in Malle was hij eerste op de 10 mijl in het Selenjo klasement +65. Zijn tijd was 1h15 rond waar hij niet tevreden mee was.

Vernieuwden hun **lidmaatschap**: Roel Jacobs, Rudy De Pauw en Martine Verhaert. Benny Claesens uit Herentals heten we welkom als nieuw lid.

**Erwin Coopmans won op 22 mei de 10 km** van de Natuurloop in Lille. Het was zijn **allereerste overwinning**. In de 2 uur van Herentals bemachtigde hij de 3<sup>de</sup> plaats en liep hij 2 km meer dan vorig jaar. Proficiat! **Samen met Garry Op De Beeck** traint hij voor de **marathon van Eindhoven**.

**ven**. Maarten Van der Donck zal hen begeleiden als tempomaker. We wensen hen een goede voorbereiding en veel succes.

**René en Stijn Jacobs** namen deel aan het **BK 10 000 m in Duffel**. René (60+) veroverde de zilveren medaille. Stijn (35+) eindigde als 5<sup>de</sup>. Op 24 mei in Booischot verlengden ze beiden hun provinciale titel op de steeple.

Er verschenen **2 ploegen Kasteelloppers** aan de start van de **10 mijl aflossing in Zandhoven** op 25 mei. De ploeg met Anneleen Gelykens, Monik Van Loock en Nele Jacobs werd **winnaar in de damesreeks**. Eddy Van De Pol, Carl Weyers, Robin Leysen en Erwin Coopmans werden knap 5<sup>de</sup>.

**Nele Jacobs, Tom Van Gestel en Rudy De Pauw** namen deel aan het **provinciaal en Vlaams kampioenschap halve marathon** in Nijlen. **Nele won de bronzen medaille** van het provinciaal kampioenschap bij de seniors. Tom eindigde 4<sup>de</sup> in dit kampioenschap. Rudy liep de hele wedstrijd met een pijnlijke rug, een letsel dat hem overkwam door zich 20 min voor de start te bukken om zijn nestels te knopen. Halfweg wilde hij stoppen, maar toen hij hoorde dat 1 van zijn concurrenten had opgegeven besloot hij door te lopen. In zijn categorie (65+) werd **Rudy provinciaal kampioen** en in het Vlaams kampioenschap werd hij 3<sup>de</sup> met slechts 18 sec voorsprong op de nummer 4. Heel knappe resultaten voor deze 3 atleten! Proficiat!

**Kristof Van Rooy** heeft dit jaar al enkele titels verlengd. Op 1 juni won hij in Geel-Punt de 10200 meter in 37'10".

**Rudy De Pauw, René en Stijn Jacobs** veroverden medailles tijdens de **Belgische kampioenschappen voor masters** op 15 en 16 juni in Sint-Niklaas. René won **zilver** in de steeple, Stijn werd 2 maal 3<sup>de</sup>, zowel in de 400 horden als in de steeple. Rudy werd 4<sup>de</sup> in de 800 m en behaalde brons in de 1500 m in 5min58, daarmee was hij tevreden maar hij had andere plannen: "Je moet weten dat ik alle clubrecords 65+ heb op de loop-

nummers, behalve de 5000m dat op naam staat van Frans Steemans sinds 21 jaar. De laatste 2 jaar heb ik 3 maal geprobeerd het te breken maar er was altijd wel iets, teveel wind, te weinig tegenstanders, te koud, te nat. Maar op 16 juni is het bijna windstil en nog belangrijker: 16 deelnemers 60+ op de baan. 1e km in 4m17 aan km 2 8m32 en ik denk nu of nooit, ik ben in april 67 geworden en volgend jaar lukt het me niet meer.

Km 4 ging moeilijk, maar ik denk aan de frustratie van gisteren (persoonlijk record op 800 m domweg mislopen door uit te bollen) en kwam het dipje te boven. Het record staat op 21min 25sec.54, bij het ingaan van de laatste ronde zie ik 20min03 op de klok, bang dat ik er weer 3 à 4 sec. zou boven zitten versnel ik direct, tot mijn verbazing blijft de verzuring weg en kan ik sprinten tot over de lijn, nog was ik niet zeker maar dan kwam de verlossing, 5<sup>de</sup> plaats in 21min23sec.13. Eindelijk is dat record van het bord en is, met alle respect, Frans Steemans geschiedenis en heb ik alle loopnummers op mijn naam."

Op vrijdag 21 juni vond in de raadzaal van het gemeentehuis de jaarlijkse kampioenenhuldiging plaats. Drie Kasteelloppers werden **gehuldigd: Stijn Jacobs, René Jacobs en Rudy De Pauw**.

De dag na de Kardinaalsjogging werd de marathon der **Noorderkempen** in Rijkevorsel gelopen. **Kristof Van Rooy** won de halve marathon in **1u12'43"**. **Garry Op De Beeck** werd in **1u20'51"** knap 6<sup>o</sup> op dezelfde afstand. **Louis Hufkens** liep op de marathon naar plaats 75 in **4u35'36"**.

**Dirk Covent** is terug volop aan het lopen nadat hij een 7-tal weken met een blessure sukkelde.

Intussen is ons nieuwste lid, **Benny Claesens**, **gekwetst** geraakt. Na de marathon in Antwerpen liep hij nog Tongerlo-Averbode. In deze laatste wedstrijd heeft hij een kwetsuur opgelopen.

### Familienieuws

Op 4 juli werd **Sander geboren**. Sander is het eerste kindje van **Belphy Van Looy en Jeff Laenen**. Proficiat!

**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



## Wekelijkse training / Lange duurloop - Natuurloop.

### Gezamenlijke trainingen.

Op de dinsdag- en de donderdagavond trainen we vanaf 19.00 uur in de Kasteeldreef. Vertrek op het Sportcentrum. De club betaalt aan de gemeente Vorselaar een vergoeding voor het gebruik van de kleedkamers. TIP: maak gebruik van de nieuwe kleedkamers MET warme douche.

### Groepsloop op maandag.

Op maandagavond lopen we een groepsloop over een parcours van ongeveer 10 km.

We lopen via het Kasteel en de Proosthoevebaan naar de kapel van Zittaart en via Berkelheide, Vispluk en Kasteel terug naar het Sportcentrum.

We lopen in 2 groepen. Groep 1 vertrekt om 18.55 uur aan het Sportcentrum en houdt een tempo aan van 9,5 à 10 kilometer per uur.

Groep 2 vertrekt om 19.00 uur en houdt een sneller tempo aan.

### Lange duurloop - Natuurloop.

Op de eerste woensdag van de maand in de periode van het zomertijd lopen

we een 'natuurloop' over een afstand van 15 tot 16 kilometer.

*We volgen zoveel mogelijk wandelknooppunten van het wandelnetwerk.*

In augustus, september en oktober plannen we 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 **20 en 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 Hidrodooe naar Bloso **5**.*

*We laten de visvijver links liggen en volgen de Kleine Nete **3 en 2** tot in Vorselaar **98**. We lopen door het poortje van Natuurpunt naar het Heiken **94**.*

*We lopen via **50, 51, 52** naar de Veld-*

*straat. We lopen achter Ninfea langs naar de Kabiënstraat **53** en langs het Kruiemeltje 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, ook weer via de wandelknooppunten, het Noorden en het Westen van ons dorp (snijden daarbij een stukje Grobbendonk aan).

*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.*



# 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](mailto:dirk.olieslagers.11117@axa-bank.be)

# Le Quotidien

JOURNAL D'INFORMATION INDÉPENDANT JURASSIEN

Sports

## Les cracks à l'assaut des crêtes jurassiennes



► La Juracime a débuté hier soir entre Tavannes et La Verdtberg. Sur ce tracé sélectif, Jérémy Hunt s'est facilement imposé. Chez les da-

mes, la victoire est revenue à la Zurichoise Barbara Hüsler. Cette première étape a fait office d'amuse-bouche avant la suite du program-

me. Ce week-end, les 180 coureurs auront à affronter 2500 m de dénivelé pour 70 km de course, le tout en quatre étapes. **Page 29**



**Grichting et GC défient le FC Bâle**

**Page 28**

**Cyclisme**



**Nibali: le rose lui va si bien**

**Page 31**

**Athlétisme Swiss Athletics lance la saison en plein air**

**Page 30**

**Hippisme Des lauriers pour la Suisse**

**Page 31**

### FOORLOOP

## Van Hemel wint in Dessel

Ruim 250 deelnemers verschenen maandag in Dessel aan de start van de Foorloop. Het was meteen Tim Van Hemel die zich op kop zette van de bende. Enkel Kristof Van Rooy kon zijn wagentje aanhaken. De atleet van Vorselaar, die ingeschreven was voor de 5km, won die afstand in 15'58" voor Rik Thijs en Willem Stuyck. Lieve Slegers uit Dessel zit duidelijk nog in goede conditie. De gewezen vedette was over die afstand

met 19'29" met voorsprong de snelste vrouw. In de 10km bouwde Van Hemel zijn voorsprong stelselmatig uit. De Europees kampioen duatlon korte afstand U23 won voor de derde keer in Dessel, ditmaal in 32'25". Triatleet Bart Borgs kon de schade beperken en werd tweede in 33'13". Eerste Desselaar was triatleet Jan Debie (34'50"). Nadine Eyckmans was met 39'47" de snelste vrouw.

LCA

**Winnaars KWB-jogging Olen.** Wim De Cort uit Wilrijk won zondag de halve marathon in Sint-Jozef Olen. Andere winnaars van deze KWB-jogging waren Gert Van Brandt en Trees Peeters (12,7km), Bart Lieckens en Evi Vandewalle (8,5km) en Kristof Van Rooy en Janna Van Doninck (4,3km). LCA





# Kardinaalsjogging.

Vrijdag 28 juni 2013. Fotograaf: Marcel Leysen.





*Door Stijn Jacobs*

De Juracime is een 4-daagse bergloop in de Jura, een mooie streek in Zwitserland nabij de Franse grens. Deze wedstrijd wordt gekenmerkt door een grote vriendschap tussen organisatie en deelnemers en de deelnemers onderling.

Binnen de groep Belgische deelnemers die er met een bus naartoe gaan en er verblijven in een sporthal wordt deze vriendschap nog versterkt. Alle deelnemers worden even hard aangemoedigd.

De Juracime telt 200 deelnemers maar ook: 250 vrijwilligers, 1500 maaltijden, 1100 l thee, 1000 l water, 600 l isotone dranken, 100 deelnemers die gedurende 4 nachten ter plaatse verblijven, ...

Maar het is vooral een heel zware loop van 78 km over 5 etappes met 2850 hoogtemeters die om de 2 jaar wordt georganiseerd.

Samen met Tom Van Gestel, Ludwig Van Gestel, Eric Glassée, Ludo Glassée, Joris Vloemans en Luc Hapers schrijf ik me in voor de editie van dit jaar. Mijn vader René gaat mee als begeleider en zal het volledige parcours van 78 km wandelen.

Bij mijn debuut in 2007 werd ik winnaar, in 2009 eindigde ik 2<sup>de</sup> en Tom werd in 2011 4<sup>de</sup>. Misschien kunnen we elkaar dit jaar helpen om opnieuw een goed klassement te behalen. Eric neemt al voor de 3<sup>de</sup> keer deel, maar Ludwig, Ludo, Joris en Luc maken hun debuut.

De vrijdag van het Pinksterweekend worden we om 6 u 's morgens in Brussel verwacht want dezelfde avond om 19 u staat reeds de 1<sup>ste</sup> etappe op het programma. Tijdens de busreis die vlot verloopt, maken we kennis met Luc Van de Wal uit Antwerpen.

Die 1<sup>ste</sup> etappe is slechts 7 km maar heeft een hoogteverschil van 550 m.

Van bij de start gaan er 2 lopers met hoge snelheid vandoor. Ik denk dat ze dit doen om op te vallen en dat ze snel een eigen, rustig tempo kiezen. Maar dit blijkt niet het geval, na enkele honderden meters hebben ze reeds een grote voorsprong. Als het stevig begint te stijgen moet ik een 4-tal met daarbij Tom laten gaan. Op eigen tempo remonteer ik nog 1 van de snelle starters, de andere zal echter met een grote voorsprong eindigen. Tom wordt mooi 3<sup>de</sup> op 2'12", ik finish als 7<sup>de</sup> op 2'48".

Tijdens de afdaling per bus voel ik lichte pijn in mijn linkervoet, maar daar maak ik me geen zorgen over.

De zaterdagochtend etappe is 22 km en heeft een hoogteverschil van 900 m. De eerste golvende kilometers loop ik samen met Tom en de eerste 2 van het klassement aan de leiding. Maar als het stevig klimt, moet ik ze laten gaan. Enkele kilometers verder moet ik nog 2 lopers laten passeren, misschien moet ik het maar rustiger aandoen en meer van het landschap genieten. Halfweg de etappe kan ik echter het tempo verhogen en haal ik enkele lopers in. Rond km 15 kom ik bij Tom die in 3<sup>de</sup> positie loopt. We blijven een tijdje samen maar Tom zegt dat hij er een beetje doorzit. Ik kan nipt de 3<sup>de</sup> plaats behouden en Tom wordt 5<sup>de</sup>. Ook in de stand bezetten we deze plaatsen, maar het verschil tussen plaats 3 en 7 is slechts 1'24".

Na de aankomst begint mijn voet serieus pijn te doen. Alle Belgische deelnemers bereiken de aankomst van deze eerste lange etappe. Ludwig die voor de 1<sup>ste</sup> keer een bergloop doet, presteert sterk en staat op een goede plaats in het klassement van de masters (45+). Eric doet het rustig aan. Ludo heeft echter hard afgezien omwille van pijnlijke knieën en kuiten. Dit is een logisch gevolg van een gebrek aan training. Zonder training is het al een half mirakel dat hij het einde van deze etappe heeft gehaald. We slagen er zelfs in om hem te overtuigen ook in de namiddag-etappe te starten.

Dit is een proef tegen de chrono over 7 km met start om de 15 sec, in alfabetische volgorde. Mijn vorige deelnames leerden me dat over deze afstand de tijdsverschillen meestal klein zijn. Na een deugdlopende douche en maaltijd voel ik me nog vrij fris om deze klus te klaren. Luc Hapers die rond de 20<sup>ste</sup> plaats staat, start 30 sec voor mij, een ideaal mikpunt. Tijdens de opwarming heb ik echter veel pijn aan de voet, dit gaat de verkeerde kant uit. Maar ik zal starten, die 7 km moet toch lukken, en morgen is een andere dag. Na 1 à 2 km wedstrijd verdwijnt de pijn, ik geraak echter niet in een vlot tempo, de benen willen niet goed mee. Zo duurt het veel langer dan verwacht voor ik Luc kan passeren en het kost me veel moeite. Naar het einde toe kan ik toch nog veel lopers inhalen, misschien is het nog zo

slecht niet. Na de aankomst steekt de pijn terug op, maar tijdens het lopen lukte het toch, het zal dus wel niet zo erg zijn. Een tijd later bereikt Tom de streep. Hij doet er 19 sec langer over, het tijdverlies zal dus wel beperkt blijven. 's Avonds volgt de ontzuivering, ik eindigde 8<sup>ste</sup> met een achterstand van 40 sec tot 1 min 15 op de concurrenten. Het gevoel was dus correct, ik was blijkbaar onvoldoende gerecupereerd.

Op zondag staat de zwaarste etappe op het programma, de beklimming van de Chasseral. Over 19 km moeten we 950 hoogtemeters overwinnen. Bij het ontwaken voel ik nog steeds pijn. Stappen lukt me nauwelijks, ik ga de strijd moeten staken. Daarbij regent het, niet mijn favoriete weer want ik geraak snel onderkoeld. Het ontbijt smaakt me niet, ik eet tegen mijn goesting, voel me ellendig. Ook Ludo heeft besloten niet meer te starten, hij gaat met de bus naar de top van de Chasseral. Ik kleed me toch maar om, van Eric krijg ik reflexspray en een pijnverzachtende zalf. Stappen lukt niet maar lopen misschien wel.

Ik ga starten en na 1 km beslissen om door te lopen of terug te keren. Het regent nog steeds. We krijgen de mededeling dat de bergpaadjes er heel modderig bijliggen en dat er op het einde sneeuwpartijen zijn. De pijn tijdens het lopen blijkt inderdaad mee te vallen, elke km zwakt ze af en na enkele km heb ik er vrijwel geen last meer van. Ik kan het tempo verhogen en haal enkele lopers in. Nog voor halfweg haal ik Tom bij, hij zegt dat hij op zijn limiet loopt en laat me gaan. Ik lig in 6<sup>de</sup> stelling en tracht nog een plaats te winnen. Maar de motor begint te sputteren en mijn voorganger verdwijnt uit het zicht. De paadjes worden heel glibberig, zijn vrijwel onbelloopbaar. Zelfs met mijn bergloopschoenen heb ik weinig grip en is het erg opletten.

Een eerste val is zonder erg, bij de 2<sup>de</sup> kom ik met mijn hand in een prikkeldraad terecht. In mijn duim zit een snee, mijn hand kleurt rood van het bloed. Aan de volgende drank- en verzorgingspost loop ik door. Het bloeden is gestopt en halt houden voor verzorging zou alleen maar leiden tot afkoeling en tijdverlies. Ik kom in de mist terecht, het zicht wordt beperkt tot een 25-tal meter en het wordt steeds steiler. Het is nu proberen niet uit te glijden, oppassen voor de rotsblokken en de weg



weg zoeken want de vlaggetjes die het parcours aanduiden zijn door de mist heel moeilijk te zien. En dan nog zo snel mogelijk vooruit trachten te komen. Kilometers loop ik zo, heel alleen, om de sneeuwpartijen te bereiken. Het einde komt in zicht, nog even doorblijven, blijven lopen. Na 1u43 heb ik de berg bedwongen. Tom houdt goed stand en bereikt 2 min later de aankomst. Blijkt dat veel deelnemers tegen de grond zijn gegaan, aan de aankomst merk ik bebloede knieën en wenkbrauwen. Ook Ludwig gleed enkele keren uit en werd nipt geklopt door Eric. Na het versterken van de inwendige mens volgt de afdaling per bus.

Maandag, de laatste etappe, 23 km maar meestal dalend. Mijn voet zorgt voor veel pijn maar het einde komt in zicht. De stramme beenspieren voelen ook pijnlijk. Bij al mijn deelnames had ik last van stramme spieren, maar nu is het precies nog erger. Andere deelne-

mers blijken daar weinig of geen last van te hebben. Ik ben blijkbaar niet gemaakt voor het berglopen. Of komt het doordat Zwitsers en Walen steeds op een heuvelend parcours lopen en hun spieren het gewoon zijn? Waarschijnlijk een combinatie van beiden.

Ludwig heeft er ook last van, hij geraakt bijna het bed niet uit. Wanneer hij probeert een klimtouw te grijpen om zich daaraan recht te trekken, geeft dit een grappig zicht.

Bij de start om 8u is het nog heel fris. De voorbije dagen leerden me dat ik, anders dan vroeger, beter bergaf dan bergop loop. Ik zal proberen om vrij snel te starten om na de beklimming van km 5 tot 7 in een mooi groepje terecht te komen. Na de start loop ik vrij snel in een groepje van 3 aan de leiding. Tijdens het klimmen laat ik los, het volgende trio gaat ook te snel, maar in het 3<sup>de</sup> groepje kan ik net mee. De

laatste 14 dalende kilometers moet ik enkele keren stevig op de tanden bijten om te volgen. Maar het lukt en ik finish als 7<sup>de</sup>, ook mijn plaats in het eindklassement. Tom wordt 10<sup>de</sup> in deze etappe en 8<sup>ste</sup> in de eindstand.

Eric die voor aanvang van deze etappe op de laatste plaats staat bij de seniors (-45 jaar) ontbindt zijn duivels en wint in dat klassement nog 2 plaatsen. Hij buigt een achterstand van 3 min op de voorlaatste om in een voorsprong van meer dan 5 min. Ludwig kan terugkijken op een mooie prestatie.

#### Eindstand:

7 <sup>de</sup>	Stijn Jacobs	5u49:42
8 <sup>ste</sup>	Tom Van Gestel	5u53:31
73 <sup>ste</sup>	Ludwig Van Gestel (29 <sup>ste</sup> master)	7u44:47
101 <sup>ste</sup>	Eric Glassée (52 <sup>ste</sup> senior)	8u24:16



## Werd vervolgd ... Jos Van der Donck.

In ledenblad nummer 3, we noteren de maand maart 1996, interviewden we Jos Van der Donck.

Toen, in 1996, vroeg Jos waarom hij moest geïnterviewd worden want hij vond zichzelf niet zo'n vlotte prater.

**Jos, je liep toen al 27 jaar en je kon ons toch wat over het lopen vertellen. Je had toen ook al wat marathons gelopen (Rotterdam, Ettenleur, Eindhoven, Utrecht en Antwerpen). Je liep ook de 20 km van Brussel. Heb je sinds 1996 nog veel van die wedstrijden gelopen?**

Ja, in totaal liep ik 13 marathons. De 20 km van Brussel liep ik jaarlijks.

**In mei 1996 zou je met 9 andere lopers uit de Kempen deelnemen aan de Rond van België. Je hield echt wel van dat soort wedstrijden.**

De Ronde liep ik 5 keer. De eerste was voor mij de mooiste. Voor 1996 was de Ronde een volledig Franstalig gebeuren. Walen, Fransen en Zwitsers waren tot dan de deelnemers. In 1996 waren wij de eerste en enige Vlaamse ploeg die deelnam aan de Ronde. We waren met 4 Kasteellopers (ik, René Jacobs, Armand Celis, René Nuyts) en 6 lopers uit het Lierse.

Toen liepen ze ('s nachts) ook nog los door Antwerpen stad. Van slapen is toen gedurende 4 dagen niet veel in huis gekomen, we waren altijd wel met iets bezig.

In de Hoge Venen liepen we verloren. Er sprong een hond in Armand zijne nek en wij dachten dat hij aangevallen werd door een beer.

In Smuid hadden we een chalet gehuurd waar we 's nachts konden slapen. In het putteke van de nacht stond de eigenaar ons in de regen op te wachten.

**De vraag van een miljoen. In 1996 gaf je aan dat je over de bestemming van de winst van een groot lot al dikwijls had nagedacht, maar dat je nog altijd geen antwoord had. Intussen al een idee gevormd?**

We zouden een nieuw huis bouwen.

**Je trainde redelijk veel. Ongeveer 3000 km per jaar. Hoe staat het met het lopen vandaag?**

Soms wordt er nog eens langs de Watermolen gelopen. Momenteel fiets ik geregeld.

**Hoe breng je momenteel je tijd door?**

Wandelen, oud KLJ (ben ook lid van de cultuurraad via de oud KLJ), Kasteellopers.

**Jij bent altijd al bestuurslid en ondervoorzitter van de club geweest. Hoe draait de club momenteel?**

Wat het lopen betreft: als je zelf niet meer loopt is de binding met de lopers minder. Heb nog een tijd het lopen gevolgd toen onze Maarten ging lopen.

Over het bestuur: het bestuur zou wel mogen aangevuld worden.



**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**



## Op zoek naar Lea Janssens.

### Stel jezelf eens voor.

Lea Janssens, gehuwd met Jos Van der Donck en moeder van 3 kinderen.

### Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Probeer altijd mijn best te doen met vallen en opstaan.

### Wat is je lievelingsgerecht en -drank?

*Jos reikt hier een helpende hand. Volgens hem kan Lea goed koken.*

Een goei pint bier, een glas rode wijn.

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

Een nieuw huis bouwen.

### Welke andere hobby's heb je?

Lezen. Lopen doe ik om in conditie te blijven. Niet lopen voelt niet goed.

### Wie zijn je idolen?

Ik heb geen idolen.

### Wie of wat haat je?

Loslopende honden in de Dreef.

### Welk is je lievelingskleur? Blauw.

### Welke sport heb je liever niet?

Gevechtssporten.

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

Met onze vrienden. Met mensen van Vorselaar die we kennen.

### Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Niets, want daar moeten we niet zijn.

### Waar ga je het liefst op vakantie?

Naar het zuiden van Frankrijk (naar de warmte en de zon).

### Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Ik ben begonnen met lopen om bezig te zijn. Ik liep al van voor we getrouwd zijn (we zijn getrouwd in 1971).

### Hoe vaak en hoeveel loop je?

Ik probeer momenteel 2 à 3 keer per week te lopen.

### Wat is je favoriete loopafstand?

Ik loop geen joggings (wel de Kardi-naalsjogging). Op training loop ik gemiddeld 8 km.

Heb wel 2 keer de 20 km van Brussel gelopen, binnen de 2 uur.

### Wat vind je van ons ledenblad?

Lees het helemaal uit.

### 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  
Leffe of Westmalle*

vlak  
meewind  
blijft eender  
lang en traag  
wielrennen  
spannende  
band  
douche  
Leffe



## Bakkerij Hendrix

Kuiperstraat 3  
2290 Vorselaar  
014/51.11.27



Open op  
Ma, Di, Woe & Zat van 6<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup>  
Zondag van 6<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup>  
Feestdagen tot 15<sup>00</sup>  
Donderdag en vrijdag gesloten

bakkerijhendrix@telenet.be

bakkerijhendrix.handelsgids.be

**Zondag 25  
augustus  
Ontbijtjog-  
ging.  
Joggen om 8  
uur.  
Ontbijt om  
9:30 uur.  
Zie pagina 3.**

## Loopkalender en criterium 2013.

\* In de loopkalender 2013 werden 22 organisaties opgenomen. 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 Kasteeloper 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.

\* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2013:

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>deelnemende kasteellopers</u>
zo 7 april Roelofarendsveen:	Braassemloop	32
zo 5 mei Wortel:	AVN Ochtendjogging	10
vrij 17 mei Hallaar:	Averegtenjogging	10
vrij 24 mei Berlaar:	Natuurloop Herenthout – Berlaar	6
zo 2 juni Nijlen:	Halve Marathon	10
zo 23 juni Tielen:	Herentals – Tielen	10
vrij 28 juni Vorselaar:	Kardinaalsjogging	34
vrij 5 juli Peulis:	Peulis Jogging	7
vrij 26 juli Herentals:	Herentals loopt	20
wo 31 juli Geel:	Natuurloop	

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>afstanden</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
za 3 augustus Gierle:	Estafette Halve Marathon Gielsbos	7 / 10 x 2,1 km	13u55	€ 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 eerstvolgende wedstrijden van zaterdag 3 augustus tot en met zaterdag 2 november zijn met meer detail opgenomen bij 'wedstrijdinfo' verder in dit blad. Deze wedstrijden zijn daarin weergegeven met gekleurde achtergrond.

Tussenstand (9 van 22 organisaties):

**9 deelnames: Josée Bertels**

8 deelnames: Marc Van Loock

7 deelnames: Marc Van Tendeloo

6 deelnames: Herman De Sobrie, Nele Jacobs, Robin Leysen, Chris Van Loock, Monik Van Loock

5 deelnames: Gust Lievens

4 deelnames: Herman Lievens, Martine Mols, Nicole Pluym

3 deelnames: Erwin Coopmans, Ferre Geerts, Eric Glassee, Stijn Jacobs, Tom Van Gestel





## Ronde van België.

*De Ronde van België 2013 door de ogen van een "bleu'ke".  
Door Nele Jacobs.*

Ik hoorde al verschillende jaren heroïsche verhalen over "De Ronde van België". 5 jaar geleden leek zoiets me echter een marteling waar geen zinnig mens aan zou beginnen. Maar toen de 30 dichterbij begon te sluipen, begon ik eindelijk eens fatsoenlijker te trainen. In het najaar van 2012 hoorde ik waaien dat in 2013 de laatste Ronde gelopen zou worden. Stilaan begon ik te dromen van deelname...

De voorbereiding liep echter niet van een leien dakje. Op het einde van een super goed veldloopseizoen sukkelde ik met een scheenbeenblessure. Enkele weken relatieve rust (echt afkicken lukte niet), een doktersbezoek, nieuwe loopschoenen en steunzolen later zaten we terug op koers. Mei naderde en de schrik sloeg me om het hart: had ik wel genoeg getraind? Er was echter geen weg terug en op woensdag 8 mei stond ik om 14u gepakt en gezakt (het leek alsof ik 3 weken van huis zou zijn) klaar. René Jacobs, Monik Van Look, Herman De Sobrie en Swa Vloemans zouden mijn "celgenoten" zijn, bijna een familie-onderonsje dus.

Na de nodige file arriveerden we toch nog ruim op tijd in Ganshoren. We zagen onmiddellijk een bekend gezicht: Bart Wellens, die ook zou deelnemen.



De sfeer zat er direct in: gekus (ipv de toch wel formelere Vlaamse handdruk), gelach en ook wat verborgen zenuwen. Nu ging het echt beginnen!

De eerste etappe viel wat tegen: het ging al meteen bergop, de zon scheen en het was warm (allicht het enige warme moment in mei 2013). Mijn geklaag over het weer wierp echter zijn vruchten af en toen we aan de tweede etappe begonnen, gingen de hemelssluisen open. Een heus onweer veranderde



de wegen in beken en droog blijven was geen optie. We moesten gelukkig maar 2 etappes doen en zouden dan afgelost worden. Aangekomen op de aflossingsplaats deden we direct droge kleren aan. Ik had nog niet alles aan toen Eddy Van de Pol belde: "we gaan er niet op tijd geraken, kunnen jullie nog verder lopen?". Geen probleem, natte kleren terug aan en gaan. Kwartiertje later opnieuw telefoon: "we hebben platte band, het gaat nog wat langer duren". Ook geen probleem, we zijn toch al nat.

In de Ronde blijft de volgwagen meestal bij de loper om deze door middel van een schitterend roadbook doorheen het ganse land te gidzen. Af en toe zijn er echter stukken waarbij de loper even een andere weg moet nemen dan de wagen. Ik was daar niet erg happig op, en met reden. Op mijn eerste solostuk sloeg ik meteen ergens verkeerd in: het weggetje omhoog naast een haag klopte met het roadbook, de trap die volgde niet. Terug naar beneden, niks meer te zien, dan toch maar weg vervolgd. Naar mijn richtinggevoel luisterend, kwam ik op een grote baan. Dat leek te kloppen, de zijstraten echter niet. Toen ik het wilde opgeven en teruglopen naar het punt waar ik verkeerd gegaan was, zag ik ineens mensen al lopend de baan oversteken, mét iets wat op een nummer leek op de buik. Dat moesten deelnemers aan de Ronde zijn! Spurtje ingezet om hen zeker niet kwijt te raken. Oef, ik zat terug op het parcours. Maar dan begon het te dagen: "de auto is mij nu waarschijnlijk aan het zoeken, dus kan het nog even duren voor ze mij achterna komen". Stoppen was geen optie, dus paste ik mijn tempo aan, zodat ik het nog wat kilometers kon volhouden. En ondertussen probeerde ik de loper voor mij te volgen, want zonder roadbook en met de invallende duisternis had ik geen zin om opnieuw te verdwalen in Wallonië. Als de nood het hoogst is, is de redding echter nabij en daar hoorde ik de motor van de Opel Zafira! En om het plaatje compleet te maken, werden we even later opgeschrikt door luid getoeter. Het waren echter geen vervelende wegpiraten, maar onze aflossers!

Snel iets droog aangetrokken, wat gegeten en gedronken, gps ingesteld en dan richting Asper, waar we bij mijn zus zouden overnachten. Ik had ondertussen lekkere spaghetti geregeld en toen we rond 23u arriveerden, konden we na een deugd-doende douche direct aan tafel.

De eerste nacht van de Ronde zette meteen de (negatieve) trend: amper een oog dicht gedaan. Het lag niet aan de accommodatie (zachte matras, ver weg van de snurkers), eerder aan de adrenaline die nog in m'n lijf zat.

Om half 6 ging, totaal overbodig, de wekker. Een boterham, een pannenkoek en terug op weg, deze keer richting Ieper. De zon kwam op boven het oorlogskerkhof, even stilte voor de Ronde van België-storm. De leden van cel 3 hadden het goed gedaan en kwamen al snel binnengelopen. Even verbroederen en fotootje trekken van een, wegens privacyredenen, niet nader genoemd individu met handschoenen, sjaal en zonnebril. Ach wat, comfort gaat boven stijl! Bovendien is 5 dagen in loopkleren sowieso niet erg "stylish"...



En toen was het weer aan ons. Even wat chaos bij de start toen we nog een halve minuut hadden en de nummers met de kleefband in elkaar verstrengeld zaten. Maar geen stress: in de Ronde komt uiteindelijk alles goed! We liepen door de polders, langs de IJzertoren in Diksmuide tot aan een oud stationnetje in Varsenare. Helaas was dit gesloten, geen terrasje dus, maar na een rondje Varsenare (gps-en zijn soms ook het noorden kwijt) richting thuis.

Daar aangekomen snel een douche en op naar een communiefeest. Het leek alsof ik er al een heel avontuur op had zitten en eigenlijk waren we nog maar 24u weg geweest. Dat beloofde voor het vervolg! Met de benen was alles nog oké, maar de vermoeidheid begon al te wegen, tijd dus om mijn bed op te zoeken. Mijn handige Harry was zo lief geweest alle ramen te verduisteren (geen sinecure, daar we geen gordijnen of rolluiken hebben). Al zijn inspanningen ten spijt wilde ook deze keer het slapen niet lukken.

Na 3 uur in bed riep de wekker alweer. Om 12u 's nachts werd ik naar de Lindekens in Bouwel gevoerd. Daar stond Swa al te wachten. Hier klopte iets niet: Swa ging normaal met de rest meekomen en die waren nergens te bespeuren. Bleek dat Monik en Herman overslapen waren. Hun wekker ging pas de volgende middag af ... . Gelukkig was Nijlen niet ver en arriveerden we nog goed op tijd.

Toen de lopers de donkere nacht in liepen, werd het me pas echt duidelijk wat een zot avontuur de Ronde eigenlijk is.

17 auto's die om de kilometer plots aan de kant gaan staan, iemand die er uit springt, het knopje op z'n hoofdlamp zoekt, speurt naar de juiste loper, nummer aanpakt en dan met volle vaart de duisternis in schiet. En dit zo'n 6 uur aan een stuk. Maar het had wel iets, in het holst van de nacht langs slapende Vlaamse dorpjes lopen. Het weer was ideaal: niet te warm, niet te koud, en het donker leek nog meer aan te sporen om snel te lopen.

Halverwege slaagden we erin alle snelle ploegen op het verkeerde spoor te zetten. Verschillende straten hadden dezelfde naam, wij waren al wat vooruit gereden en een straat te vroeg afgedraaid. De ploegen achter ons volgden en stuurden hun lopers verder een smal wegeltje in. Toen het roadbook niet meer bleek te kloppen met de weg die voor hen lag en ik en René net hadden afgelost, hoorden we "une erreur" roepen. We twijfelden niet en keerden onmiddellijk om. Gelukkig was onze auto het smalle paadje nog niet ingereden, konden we snel instappen en reden we terug naar het parcours. De eerste ploegen zaten echter achter elkaar vast op een baantje waar ze niet konden draaien en verloren ettelijke minuten. Zo kwamen we als vierde aan in de donkere "lekdreef" in Averbode.

Tijdens de volgende etappe naar Lummen stond er een man aan de kant die zowaar een spandoek had gemaakt. Hij woonde langs het parcours en probeerde elk jaar de lopers van de Ronde aan te moedigen. Deze laatste keer wou hij dan ook voor geen geld missen. Hij haalde zijn fiets van stal en reed, ook naar goede gewoonte, de hele verdere rit met ons mee. Wat een supporter!

Het werd stilaan licht en op zo'n momenten beklag ik mij dat ik geen ochtendmens ben. Gelukkig zijn er zulke dwaze initiatieven waardoor ik af en toe toch eens van de ochtendstond kan genieten! Terwijl ik van het ontwakende landschap genoot, dacht Herman van iets anders te genieten. Nadat hij werd afgelost, stapte hij in de eerste de beste auto met een open deur en kwam naast een jong meisje te zitten. Die was zo ver-



baasd, dat ze geen woord kon uitbrengen. Toen Herman zijn fout bemerkte, sprong hij snel uit de auto en stapte maar braaf bij Monik in.

In Lummen kwamen we Bart Wellens opnieuw tegen. Hij kwam wat advies inwinnen bij de ancients van onze ploeg. Jammer genoeg was hij de vorige dag ziek geweest en draaide hij niet op volle kracht. Toen ik hem naar het einde van de etappe in het vizier kreeg, was ik er dan ook op gebrand om hem te "pakken", zoals ze dat in het loopjargon zeggen. Even later ging ik erop en erover. Swa stond klaar met het fototoestel om dit voor het nageslacht te bewaren. Gelukkig bleef Bart zijn sympathieke zelf en kon hij er mee lachen. Toen onze etappes er weeral op zaten (7 uur gaan snel voorbij als je zo druk bezig bent), was ik nog helemaal niet moe en had ik het idee nog wel even te kunnen doorgaan. Ik begon de benen wel te voelen, maar verbaasde me erover dat het nog zo goed ging.

Om 10u 's morgens kroop ik in mijn bed. Deze keer sliep ik al iets meer, maar van een echt succes konden we nog niet spreken. 's Avonds snel wat pasta klaargemaakt (wat een geluk dat ik zo'n pastaliefhebber ben!), mijn zak gepakt met gerief waarmee ik 2 weken toe zou komen en hop, op weg naar de Ardennen. Toen begon de vermoeidheid en het totaal gebrek aan enig dag- en nachtritme toch zijn tol te eisen. Ik maakte luidop de bemerking dat de cafés in de Ardennen wel heel vroeg 's morgens open zijn. Algemene hilariteit, het bleek immers 8 uur 's avonds te zijn.

Bij aankomst op de aflossingsplaats wierpen we een blik op het bord met de tijdsregistraties. Hieruit bleek dat onze 2 andere cellen wel erg goed bezig waren. We stonden steeds in de top 5. Hoewel we 2 vrouwen in onze cel hadden, wilden we zeker niet onder doen en zo vertrokken we voor onze eerste 4 etappes op Waalse, bergachtige, bodem. In de Ardennen zouden we elke 500 meter aflossen, geen overbodige luxe, gezien we niet gespaard bleven van menige steile klim.

Ik begon onze eerste etappe steeds als convoyeur en dat liep meestal vrij vlot. Tot er een verkeerde afstand in het roadbook stond en je in de donkere, Ardeense nacht amper een hand voor de ogen zag, laat staat een wegeltje dat enkele honderden meters verder lag. Ook sommige andere ploegen waren wat in de war, want "de Kasteellopers reden normaal nooit verkeerd". Deze etappe verloren we hierdoor toch wel wat minuten.



's Nachts lopen in de Ardennen was heel anders dan in Vlaanderen: er was veel minder straatverlichting, waardoor de wagen meestal achter de loper reed om deze van licht te voorzien, en het was kouder, wat het uitstappen en wachten om af te lossen minder aangenaam maakte. De laatste etappe was telkens de moeilijkste om aan te beginnen, zeker aan het einde van de derde dag, met de koude buiten en de vermoeidheid in het lijf. We hadden altijd ruim een kwartier tijd voor het volgende vertrek en dat was enerzijds aangenaam om wat bij te tanken, maar in het midden van de nacht en met een dramatisch slaaptekort leidde het steevast tot een dipje. Ik maakte van de gelegenheid gebruik om te bezinnen en me psychisch op te laden voor de volgende etappe, René legde z'n benen omhoog en sliep (wat had ik daar toen veel geld voor over gehad!).

Zaterdag om half 6 's morgens zat onze shift erop en reden we van Fauvillers naar Louette-St-Pierre, waar we 2 nachten (euh, "slaapmomenten") zouden blijven. Ondertussen begonnen de inspanningen hun tol te eisen en steven de benen op. Ik had dan ook schrik voor de volgende dag. Maar eerst moest ik op zoek naar een slaapplek. Naast onze teamgenoten van cel 3 bleef er immers nog een andere ploeg slapen. Ik zou me op een matras bij Swa en René installeren, maar deze laatste vond toch nog een lege kamer in de kelder. Ik twijfelde niet en installeerde me daar. Na 3 dagen was ik zo moe dat ik vrij snel in slaap viel en alles bij elkaar zo'n 5 uur sliep, een record. We wandelden het dorpje door om te gaan eten in het plaatselijk etablissement. De spaghetti was lekker en de uitbatende Vlamingen hadden zelfs de moeite genomen speciaal voor mij vegetarische saus met extra veel groentjes te voorzien.

Met een volle maag startten we voor onze laatste reeks van 4 etappes. We moesten eerst 4 plaatselijke ronden afleggen en ik mocht de spits afbijten. De benen hadden hun beste tijd gehad en ik wist dat het vertrek pijn zou doen, maar er was geen weg naast. Eens gestart viel het gelukkig veel beter mee dan gevreesd.

De 2<sup>e</sup> etappe moesten de lopers afzonderlijk vertrekken, met telkens een halve minuut tussen. Omdat we vrij bovenaan in het klassement stonden, moesten we bij de laatsten starten. Net toen ik klaar stond en de auto vertrok, riep er iemand dat we een platte band hadden. De organisator, Henri, besliste onmiddellijk dat onze start uitgesteld werd en dat hij met zijn auto als volgwagen zou fungeren tot onze auto gemaakt was. René en Herman bleven achter, Monik en Swa sprongen bij Henri in de wagen en met een dik kwartier achterstand kon ik beginnen lopen. Henri kende de weg bijna blindelings, dus over verkeerd lopen moesten we ons in ieder geval geen zorgen maken. Ondertussen hadden René en Herman het niet onder de markt: geen krik en geen sleutel om het reservewiel los te maken. Gelukkig kwam een buurman thuis en deze snelde direct ter hulp. Na 10km haalde de auto ons in en bedankten we Henri in ons beste Frans en uit de grond van ons hart voor zoveel hulp: "merci pour le dépannage!!". Voor hem was het echter de normaalste zaak van de wereld. Toen we in de verte plots iemand zagen lopen, was dat een extra motivatie en zo haalden we toch nog wat ploegen in.

De derde en vierde etappe waren voor mij de zwaarste van de hele Ronde door de lange en steile beklimmingen. De derde etappe ging het me nog verwonderlijk goed. Ondanks de bergop kon ik redelijk mijn tempo houden. De vierde etappe was er echter te veel aan. Toen ik m'n lijf opnieuw in beweging zette, leken m'n benen 2 houten stokken die vierkant draaiden.

De moed zonk soms in de schoenen bij het zien van verkeersborden die stijgingen van 9% en meer aanduidden, maar mijn motto in de Ronde luidde: "er is geen weg naast", en dus liepen we omhoog, en naar beneden, en weer omhoog, en naar beneden ... . En niemand die in de auto stapte, terwijl dat toch veel gemakkelijker was geweest. Het regende en het was koud, maar we genoten, want we wisten dat het einde veel te snel naderde. Uit de auto geraken was op dat moment het lastigste. Ik schrok ervan dat ik nog kon blijven lopen, maar dacht dat dit me de volgende dag nu wel echt niet meer zou lukken.

Ook al zat onze reeks er weeral op, toch bleef ik me de hele nacht afvragen wie er moest aflossen, of ik nu moest aflossen (ondanks de vaste volgorde waren we vaak in de war), ... steeds gevolgd door de geruststelling dat ik in bed lag en mocht slapen. Jammer genoeg kwam er van dat laatste uiter-aard weer niet veel in huis.

Zondag begon erg ontspannen. Iedereen was blij dat we de Ronde zo goed doorgekomen waren. Hierdoor vergaten we de tijd en vertrokken we wat later dan gepland vanuit de Ardennen naar Saintes. De gps, die de neiging had ons langs kleine baantjes te sturen, geraakte de weg kwijt toen zo'n baantje onderbroken bleek. Het ding werd bijna door de ruit gekieperd en de ouderwetse landkaart moest redding brengen. We zaten snel terug op het juiste spoor, maar waren tijd verloren die we eigenlijk niet over hadden. Toen we op de E40 nog in de file belandden (vakkundig én reglementair omzeild door onze chauffeur) en er ellenlange wegenwerken waren, sloeg de stress toe. De gps, die verder het zwijgen was opgelegd, toonde dat we maar 10min over zouden hebben. Daarop werd besloten een sms te sturen naar onze teamgenoten van cel 2, in de hoop dat zij eventueel zouden kunnen inspringen. Gelukkig lagen Hilde en co in Saintes in hun auto te slapen en waren zij bereid te lopen als we het niet zouden halen. We kwamen nog op tijd aan, maar omdat Herman last had van zijn knie en Hilde en Luc zich toch al mentaal voorbereid hadden, sprongen zij in. De houten, vierkant draaiende stokken die benen moesten voorstellen, bleven zich in beweging zetten en we liepen nog een sterke etappe.

Ondertussen was ook de derde cel gearriveerd en werd beslist wie de laatste etappe zou lopen. Omdat we 3<sup>e</sup> stonden, met een geringe voorsprong op de ploeg achter ons, werd besloten de snellere lopers in te zetten. Toen Luc, die als 2<sup>e</sup> loper voor onze ploeg liep, iedereen bleek voorbij gestoken te hebben, werden we uitzinnig. De 2 volgende lopers vrijwaarden de voorsprong. Er werd druk besproken wie de laatste ronde zou lopen. Er moesten immers minstens 4 personen lopen en we moesten zien dat we onze derde plaats nu zeker niet meer verspeelden. Ik voelde me op zich nog goed, al was het vet ondertussen al even van de soep, en wilde de laatste 3 kilometer nog wel meedoen. Uiteindelijk besloten we met 6 te lopen. Hilde en ik werden door de mannen goed uit de wind gezet en ik moest en zou (als traagste van de 6) de andere ploegen achter ons houden. De meet kwam in zicht, nog een laatste versnelling en we overschreden als eerste ploeg de aankomstlijn van de Ronde van België 2013.



De organisatoren hadden gehoopt op mooi weer om deze laatste Ronde af te sluiten, maar helaas lieten de weergoden het afweten. De wind waaide los door de tent waarin we moesten douchen. We bleven in ons mooiste Frans vragen voor warmer water tot het veel te heet werd.

Daarna was het tijd voor de podiumhulde. We eindigden als derde en waren de eerste gemengde ploeg, met een eindtijd van 74u 26min 20sec over 1001,2km, een gemiddelde snelheid van 13,4km/u. Iedereen kreeg een loop-shirt dat onze deelname bewijst (en voor de ancients ook het aantal deelnames vermeldt) en de vrouwen kregen een mooi boeket bloemen. Monik was de geluksvogel van de dag en mocht met de tombolaprijs naar huis: een TV.

En toen kwam het pijnlijkste moment van de hele Ronde: door de knieën buigen voor de foto!

Na de huldiging van alle ploegen en de bedanking van de organisatoren voor hun jarenlange inzet, werd de laatste Ronde van België afgesloten met een gezellig feestmaal.

Moe, maar voldaan keerden we naar huis terug. Het avontuur zat erop. Ik had gedacht niet meer te kunnen gaan en totaal uitgeput te zijn op zondagavond, maar ik voelde me nog verbazend goed, zelfs het slaaptekort speelde me geen parten, al was ik enorm blij met het vooruitzicht van een normale nacht mét slaap.

Terugblikkend kan ik de Ronde van België niet anders omschrijven dan een zotte belevenis: amper slaap, benen die elke dag pijnlijker worden, totale desoriëntatie in tijd en toch blijven gaan! Zot zijn doet wél zeer, maar het is toch oh zo plezant! Mijn besluit stond dan ook onmiddellijk vast: zeer jam-



mer dat de Ronde niet meer georganiseerd wordt, want anders hadden ze er een verslaafde bij ...



**Sportmedische  
Studio**

**Olympia**

*"bewegen is leven"*

**Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar**

**[www.sportmedischestudio.be](http://www.sportmedischestudio.be)**

**tel: 014/50.24.78**



## Training voor het kopke.

Eddy De Becker bezorgde ons een kruiswoordraadsel, waarvoor onze dank.

Veel plezier gewenst bij het zoeken naar de oplossing van dit puik werkje.

### Horizontaal:

1. tofste club van Vorselaar;
2. stop - vervoermiddel - ego;
3. en andere - mast;
4. persoonlijk voornaamwoord - boodschapper - huisbediende;
5. gast - lekkernijverslinders;
6. om aalmoes vragen - gebruiker;
7. dorp in Vlaanderen met lekker bier - gast - per express;
8. iedereen - buiteling - vaartuigen;
9. deel van dag - NV (fr) - uitroep;
10. kerkelijke straf - lofzang - inwoner van Lapland - uitroep;
11. Engelse munt - gemeente in Vlaams Brabant;
12. eminentie (afk) - deel van golfbaan - ieder;
13. vreselijk - inleiding (afk) - wachthuisje;
14. hij - straat in Vorselaar;
15. straat in Vorselaar - trekdier.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

### Verticaal:

1. straat in Vorselaar - straat in Vorselaar;
2. Vorselaars erfgoed - onderzoekcentrum - meetlat;
3. reeds - man van adel;
4. straat in Vorselaar - General Motors;
5. soort hert - Nederlandse film;
6. en andere - heester - roeipen - kloosterlinge;
7. Europese munt - staat in USA - soort verlichting;
8. luitenant - dominus - politieman - Nederlandse spoorwegen;
9. plezierige sport - oude lengtemaat - lidwoord - shilling;
10. rivier in Rusland - buiten - ar - technisch onderwijs;
11. straat in Vorselaar - oppervlaktemaat;
12. boom - voorspijs - gevangenis;
13. geelachtige kleur - ten andere - meisjesnaam;
14. bijwoord - tegenslag - kunstwerk;
15. straat in Vorselaar.

## Cyberjoke.

Een Brit wonende tussen Brugge en Antwerpen rijdt zwaar onder invloed van alcohol in z'n wagen.

Een politieman houdt de auto aan, stelt zich voor en vraagt: "Heeft u gedronken?"...

Met een dikke tong antwoordt de man: "Yes... deze morgen... is mijn dochter getrouwd... en ik hou niet van kerken... dus ben ik naar het café geweest... en heb enkele biertjes gedronken... Daarna... gedurende het banket... heb ik 3 flessen gekraakt... een Corbières... een Minervois... en... een Faugères. Om te eindigen... gedurende het feest... heb ik 2 flessen... Johnny Walker... black label... keizer gemaakt..."

Uiteindelijk antwoordt de politieagent, geïrriteerd: "Weet u dat ik politieagent ben en u aangehouden heb voor een alcoholtest???"....

Vol humor antwoordt de Brit: "En U ... weet U dat ... dit voertuig ... Engels is ... en mijn vrouw rijdt!???"....

### De nieuwe baas.

De nieuwe baas wil luie werknemers aan de deur zetten.

Hij doet zijn ronde in de fabriek en ziet iemand tegen de muur geleund. Hij vraagt: "Hé, jij daar, hoeveel verdien je per week?" "400 euro, mijnheer." "Goed", zegt de nieuwe baas: "blijf staan waar je staat."

De baas snelt naar zijn bureau en keert ijlings terug met enkele bankbiljetten. Hij zegt: "Neem deze 800 euro en ik wil je hier niet meer zien."

De jongeman neemt het geld aan en maakt zich uit de voeten.

Triomfantelijk kijkt de baas naar de werknemers die getuigen waren van het incident en zegt: "Kan iemand me vertellen wat die luie kerel precies deed?"

Een klein stemmetje antwoordt: "Hij bracht net een Pizza en wachtte op zijn centen..."

# Uitslagen.

\* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

## Vr 3 mei 2013: Holvenjogging Geel

4,7 km (153 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy	15'12"
21. Dirk Covent	19'37"
130. Marc Van Lookk	29'42"



8,5 km (111 deelnemers):

14. Eddy Van de Pol	33'22"
52. Herman De Sobrie	41'05"
56. Monik Van Lookk	41'37"

## Za 4 mei 2013: Oosteljogging Geel

6,258 km (75 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy	20'36"
15. Robin Leysen	25'03"
29. Nele Jacobs	27'08"
65. Nicole Pluym	36'22"



## Zo 5 mei 2013: Ochtendjogging Wortel

5 - 10 - 15 km:

Josée Bertels	Nele Jacobs
Stijn Jacobs	Robin Leysen
Christy Lievens	Gust Lievens
Penny Lievens	Marc Van Lookk
Chris Van Lookk	Marc Van Tendeloo

## Wo 8 mei 2013: Avondjogging Wechelderzande

4 km (128 deelnemers):

2. Kristof Van Rooy	12'56"
15. Anneleen Geluykens (1e vrouw)	16'09"
103. Marc Van Lookk	25'28"
110. Chris Van Lookk	26'49"

8 km (73 deelnemers):

1. Stijn Jacobs	27'54"
10. Herman Lievens	32'16"
13. Robin Leysen	34'42"
53. Josée Bertels	45'13"



12 km (61 deelnemers):

20. Carl Weyers	52'01"
-----------------	--------

## Vr 10 mei 2013: Dwars door de Abdij Tongerlo

4,125 km (201 deelnemers):

2. Kristof Van Rooy	14'04"
93. Marc Van Tendeloo	22'25"
172. Chris Van Lookk	28'03"

8,2 km (174 deelnemers):

1. Stijn Jacobs	28'29"
30. Robin Leysen	34'53"
127. Josée Bertels	45'31"



12 km (113 deelnemers):

11. Erwin Coopmans	45'49"
--------------------	--------

## Vr 17 mei 2013: Averegtenjogging Hallaar

5,27 km (295 deelnemers):

153. Nele Jacobs	27'59"
154. Monik Van Lookk	28'03"
159. Marc Van Tendeloo	28'10"

164. Herman De Sobrie	28'23"
256. Marc Van Lookk	33'24"
262. Chris Van Lookk	34'06"

10,24 km (216 deelnemers):

58. Robin Leysen	44'16"
169. André Verlinden	55'14"
170. Gust Lievens	55'14"
186. Josée Bertels	58'04"

## Zo 19 mei 2013: Parel der Kempen Oostmalle

4,5 km (99 deelnemers):

21. Marc Van Tendeloo	20'08"
73. Marc Van Lookk	28'10"
75. Chris Van Lookk	28'31"

9 km (92 deelnemers):

36. Monik Van Lookk	43'07"
53. Herman De Sobrie	46'33"
62. Josée Bertels	49'21"

10 mijl (152 deelnemers):

47. Robin Leysen	1u11'49"
81. Nele Jacobs	1u19'36"

## Wo 22 mei 2013: Recreatieve loop Lille

5 km (57 deelnemers):

7. Stijn Jacobs	10. Marc Van Tendeloo
15. Josée Bertels	41. Chris Van Lookk

10 km (32 deelnemers):

1. Erwin Coopmans	25. André Verlinden
9. Guy Vancampenhout	32. Marc Van Lookk
11. Monik Van Lookk	
12. René Jacobs	
13. Gust Lievens	
17. Nele Jacobs	
18. Robin Leysen	
31. Martine Mols	



## Vr 24 mei 2013: Natuurloop Herenthout - Berlaar

6,5 km (188 deelnemers):

24. Robin Leysen	27'17"
25. Nele Jacobs	27'29"
60. Josée Bertels	34'20"
148. Marc Van Lookk	40'27"
163. Chris Van Lookk	41'44"

14,3 km (317 deelnemers):

33. Ferre Geerts	57'28"
------------------	--------

## Za 25 mei 2013: Guibertusjogging Itegem

3 km (78 deelnemers):

52. Nicole Pluym	17'08"
------------------	--------

6 km (86 deelnemers):

13. Herman Lievens	25'17"
42. Marc Van Tendeloo	30'54"

11 km (31 deelnemers):

27. Guy Vancampenhout	59'53"
-----------------------	--------

16,093 km (31 deelnemers):

1. Kristof Van Rooy	55'45"
---------------------	--------





**Za 25 mei 2013: 10 Mijl aflossing Zandhoven**(22 ploegen):

5.	Kasteelopers	1u01'17"
	<i>Eddy Van de Pol</i>	15'11"
	<i>Carl Weyers</i>	15'45"
	<i>Robin Leysen</i>	15'40"
	<i>Erwin Coopmans</i>	14'41"
11.	Kasteelloopsters	1u12'40"
	<i>Anneleen Geluykens</i>	16'14"
	<i>Caroline Van Mullem</i>	20'19"
	<i>Monik Van Loock</i>	18'49"
	<i>Nele Jacobs</i>	17'18"

**Zo 2 juni 2013: Halve marathon Nijlen**5,227 km (204 deelnemers):

19.	Herman Lievens	20'54"
104.	Nicole Pluym	30'19"
163.	Chris Van Loock	34'25"
180.	Marc Van Loock	36'12"

10,517 km (165 deelnemers):

123.	Josée Bertels	59'56"
------	---------------	--------

Halve marathon (248 deelnemers):

18.	Tom Van Gestel	1u18'42"
82.	Ferre Geerts	1u31'42"
113.	Robin Leysen	1u38'12"
129.	Rudi De Pauw	1u40'34"
154.	Nele Jacobs	1u45'22"

**Zo 9 juni 2013: jogging van't Hijgend Hert Voortkapel**5 km (74 deelnemers):

13.	Robin Leysen	20'54"
17.	Guy Vancampenhout	21'20"
31.	Nele Jacobs	23'55"
70.	Marc Van Loock	32'44"

10 km (48 deelnemers):

31.	Monik Van Loock	50'15"
33.	Herman De Sobrie	50'53"

**Vr 14 juni 2013: Kruistocht Herselt**6 km (377 deelnemers):

42.	Robin Leysen	24'26"
125.	Marc Van Tendeloo	28'06"
299.	Monik Van Loock	34'48"
300.	Herman De Sobrie	34'49"

9,9 km (247 deelnemers):

132.	Nele Jacobs	45'52"
------	-------------	--------

**Zo 23 juni 2013: Herentals - Tienen**6 km (94 deelnemers):

7.	Herman Lievens	23'31"
19.	Marc Van Tendeloo	27'33"
63.	Nicole Pluym	36'05"

14,3 km (321 deelnemers):

35.	Eric Glassée	1u00'16"
259.	Josée Bertels	1u24'46"
306.	Guy Vancampenhout	1u39'58"
312.	Martine Mols	1u43'26"
313.	Marc Van Loock	1u43'31"

21,0975 km (124 deelnemers):

67.	Herman De Sobrie	1u52'29"
74.	Monik Van Loock	1u54'05"

**Vr 28 juni 2013: Kardinaalsjogging Vorselaar**5,16 km (262 deelnemers):

2.	Kristof Van Rooy	16'35"
4.	Roel Jacobs	18'49"
10.	Ludwig Van Gestel	19'07"
28.	Anneleen Geluykens	20'28"
31.	Eddy Van de Pol	20'56"
45.	Marc Van Tendeloo	22'12"
50.	Ann Van de Water	22'24"
86.	Dirk Covent	24'23"
151.	Rudi Bleys	28'02"
154.	Diana Nuyts	28'12"
157.	Linda Gijsemans	28'14"
176.	Nicole Pluym	29'37"
180.	Martine Mols	29'55"
213.	Lea Janssens	32'01"
220.	Carl Weyers	32'30"
224.	Lien Coenen	32'42"
229.	Penny Lievens	33'16"
230.	Christy Lievens	33'16"
231.	Linda Van Oeckel	33'22"
254.	Chris Van der Donck	38'21"
255.	Chris Huysmans	38'22"

10,12 km (144 deelnemers):

24.	Eric Glassee	42'02"
36.	Wilfried Bluys	43'45"
57.	Gust Lievens	47'42"
113.	Bart De Keyser	56'54"
128.	Josée Bertels	59'16"
....	Luc Mols	...."

15,08 km (61 deelnemers):

3.	Tom Van Gestel	53'45"
5.	Erwin Coopmans	56'01"
10.	Ferre Geerts	59'41"
32.	Jos Bouly	1u11'33"
43.	Monik Van Loock	1u15'23"
54.	Herman De Sobrie	1u19'26"
55.	Wilfried Vincx	1u19'31"

**Vr 5 juli 2013: Peulis Jogging**5 km dames (62 deelnemers):

18.	Josée Bertels	28'13"
29.	Martine Mols	30'10"

5 km heren (93 deelnemers):

36.	Marc Van Tendeloo	23'30"
86.	Marc Van Loock	32'23"
87.	Gust Lievens	32'24"

12 km dames (15 deelnemers):

4.	Monik Van Loock	1u01'44"
----	-----------------	----------

12 km heren (85 deelnemers):

69.	Herman De Sobrie	1u02'41"
-----	------------------	----------

**Za 13 juli 2013: Vakantie jogging Heultje**4 km (98 deelnemers):

22.	Guy Vancampenhout	17'19"
32.	Dirk Covent	18'28"
86.	Marc Van Loock	26'26"

7,93 km (93 deelnemers):

45.	Marc Van Tendeloo	41'40"
65.	Nele Jacobs	47'02"
66.	Robin Leysen	47'03"

**Vr 26 juli 2013: Herentals loopt**

*(10 ploegen):*

2.	Familie Jacobs	36,448 km
	<i>Stijn Jacobs</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Nele Jacobs</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Dries Jacobs</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Monik Van Loock</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Brecht Jacobs</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Robin Leysen</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Roel Jacobs</i>	<i>4,556 km</i>
	<i>Chris Van Loock</i>	<i>4,556 km</i>

*(677 deelnemers):*

3.	Erwin Coopmans	29,440 km
34.	Herman Lievens	23,569 km
63.	Guy Vancampenhout	21,379 km
75.	Herman De Sobrie	21,379 km
79.	Wilfried Vincx	20,678 km
124.	Louis Hufkens	19,539 km
135.	Marc Van Tendeloo	18,838 km
146.	Josée Bertels	18,400 km
190.	Martine Mols	16,998 km
294.	Marc Van Loock	14,720 km
344.	Karen Van der Donck	12,880 km
553.	Kristof Van Rooy	7,360 km
574.	Eric Glassée	5,958 km

**Oplossing 'Training voor het kopke'.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		K	A	S	T	E	E	L	L	O	P	E	R	S	
2	H	A	L	T		A	U	T	O	B	U	S		I	K
3	E	A		R	A		R		P		L		O		L
4	I	K		A		B	O	D	E		L	A	K	E	I
5	R		E	T	E	R		S	N	O	E	P	E	R	S
6	B	E	D	E	L	E	N			U	S	E	R		S
7	A		E	N	A	M	E		E	T	E	R		P	E
8	A	L	L	E	N		V	A	L		B	O	T	E	N
9	N	A	M	I	D	D	A	G		S	A		A	C	H
10		B	A	N		O	D	E		L	A	P		H	O
11	P	O	N	D		L	A	N	D	E	N		V		E
12	L			E	M			T	E	E			E	L	K
13	E	R	G		I	N	L				A	B	R	I	
14	I	E		G	R	O	E	N	S	T	R	A	A	T	
15	N	I	E	M	A	N	D	S	H	O	E	K		O	S



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

**Zondag 15 september Monumentenloop.  
 HELPERS OP POST! Zie pagina 3.**



# Wedstrijdinfo AUGUSTUS 2013.

<b>Retie</b>	<b>vrijdag 2 augustus 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Driegheuchtenjogging</b>	5 km	19:30	5€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (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<sup>e</sup> 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 13:55 uur: 7 km (6€ / voorinschrijving 5€)

Om 14:40 uur: estafette 10 x 2,1km (18€ / vooraf 15€)  
**Nieuwe formule:** team van 3 deelnemers. De **laatste ronde** moet **gezamenlijk** worden afgelegd.



Adres: Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1  
Info: Jef Smits 0498 730449 / jefdeloper@telenet.be  
www.afstandslopers.be / Jan Roose 0476 491740

<b>Lommel</b>	<b>maandag 5 augustus 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Kattenbosserjogging</b>	3 km	19:00	5€
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (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			
Info:	Jos Diepvens 011 543448 / jos.diepvens@hotmail.com / www.kwbkattenbos.be			

<b>Booischoot</b>	<b>maandag 5 augustus 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>10 Mijl van Booischoot-Statie</b>	4,5 km	18:20?	5€
Criterium:	<b>RondOM Netedal</b> (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			

## Herselt / Vrijdag 9 augustus / Limbergjogging

12<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**  
Ook deel van het Herseltse Joggingcriterium (5 van 5)

Jeugdlopen 200, 400 en 600 meter vanaf 18:15 uur (1€)  
Om 19:15 uur: 5 km (2€) / om 20:00 uur: 10 km (2€)

Adres: Vest  
Info: 014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be



<b>Merksplas</b>	<b>donderdag 15 augustus 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>12e Merksplas Feest! Jogging</b>	3 km	19:00	3€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (25 van 35)	6 km	19:00	3€
Jeugdlopen:	400 en 700 meter vanaf 18:30 uur	12 km	19:00	3€
Adres:	Sportcentrum 't Hofeind, Hofeinde			
Info:	014 634342 / erik_aerts@yahoo.com / www.acmerksplas.be			

<b>Duffel</b>	<b>donderdag 15 augustus 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Duffelse natuurloop en kinderjogging</b>	5 km	15:00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (19 van 25)	10 km	15:45	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	150, 500 en 1000 meter vanaf 14:30 uur (1€)	15 km	15:45	5€ (kwb 3€)
Adres:	Gemeentelijke school 't Kofschip, Kwakkelberg 53			
Info:	Paul Van den Berg 015 315441 / lieve.marievoet@skynet.be / www.falos.be			

**Poppel Vrijdag 16 augustus Halve Marathon van Poppel**13<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**Hoort ook bij criterium **De Noordloper 2013** (26 van 35)Jeugdlopen 700 meter (2€)  
Om 19:00 uur: 5,5 km / 11,2 km / 21,1 km (6€)Adres: Jeugdlokalen De Kromme, Krommendijk 100  
Info: 014 657896 / janvandepol@skynet.be / www.gsport.be

<b>Lichtaart</b>	<b>vrijdag 23 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Hollewegjogging</b>	5 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Kloosterstraat 2a	10 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	Jeugdlopen vanaf 18:00 uur (1€)	15 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Info:	0491 724492 / paul.janssens.cools@skynet.be / www.hollewegjogging.be			
<b>Turnhout</b>	<b>zaterdag 24 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Chiquita Kids Run</b>	1000 m	18:00	5€
	<b>Start to Run</b>	5 km	18:30	9€
	<b>GvA Dwars door Turnhout</b>	11 km	19:00	11€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (27 van 35)			
Info:	Petra Verboven 014 443390 / sportdienst@turnhout.be / www.runningtour.be			
<b>Heist-op-den-Berg</b>	<b>zondag 25 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Heist Loopt</b>	5 km	14:00	7€ (vooraf 5€)
Criterium:	<b>RondOM Netedal</b> (6 van 7)			
Jeugdlopen:	kinderjogging vanaf 13:30 uur (4€, vooraf 3€)	10 km	14:00	7€ (vooraf 5€)
Adres:	Kerkplein	21 km	15:30	7€ (vooraf 5€)
Info:	015 241265 / info@heistloopt.be / www.heistloopt.be	2 x 10 km	15:30	10€ vooraf
		4 x 5 km	15:30	20€ vooraf
<b>Klein Willebroek</b>	<b>zondag 25 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Klein Willebroek Loopt</b>	12,5 km	11:00	8€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter om 10:30 uur (gratis)	6,1 km	11:05	8€ (vooraf 5€)
Adres:	sporthal Klein Willebroek, Schoolstraat			
Info:	0479 172944 / kleinwillebroekloopt@gmail.com / www.kwloopt.be			
<b>Morkhoven</b>	<b>dinsdag 27 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Kermisjogging</b>	2,6 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	Vanaf 18u30: 50, 100, 200, 400 en 1000 meter (1€)	5,2 km	19:30	5€
Info:	014 263595/ ludovandenbroeck@hotmail.com / www.kermisjogging.be	7,7 km	19:30	5€

**Wortel / vrijdag 30 augustus / Landlopersjogging**14<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**Hoort ook bij criterium **De Noordloper 2013** (28 van 35)  
Maakt ook deel uit van **KWB Joggingcriterium** (20 van 25)Jeugdlopen 500 en 1000 meter vanaf 18u30 (1€)  
Om 19u00: 6 km, 10 km en 10 mijl (5€ / kwb 3€)  
Om 19u10: 3 km (5€ / kwb 3€)

Adres: Parochiezaal 't Trefpunt, Poeleinde 2B

Info: Han Joosen 03 3149383 /  
han\_joosen@hotmail.com /  
www.landlopersjogging.be / www.falos.be

<b>Ravels</b>	<b>zaterdag 31 augustus 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>22e Pierenloop</b>	5 km	14:30	7€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (29 van 35)			
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter vanaf 13u30 (1€)	10 km	14:30	7€
Adres:	Refter gemeentelijke basisschool Kerkstraat			
Info:	0475 628509 / frank.vercalsteren@telenet.be / jan.schillebeeckx@schillebeeckx.be / www.pierenloop.be			



# Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2013.

<b>Heusden</b>	<b>zaterdag 7 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>KWB Stratenloop</b>	2,3 km	15u20	6€ (kwb 4€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (21 van 25)	4,6 km	15u45	6€ (kwb 4€)
Jeugdlopen:	300 en 600 meter vanaf 15u00 (6€, kwb 4€)	9,2 km	15u45	6€ (kwb 4€)
Adres:	't Kuipershof, Guido Gezellelaan 15			
Info:	011 424654 / eddywebers@hotmail.com / www.kwbheusden.be			

<b>Turnhout</b>	<b>zondag 15 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Zevendonk voor Muco</b>	7 km	09u00	5€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (30 van 35)	12 km	09u00	5€
Adres:	Zevendonksplein	20 km	09u00	5€
Info:	0473 807743 / peter_van_craenenbroeck@hotmail.com / www.zevendonkvoormuco.be			

## Vorselaar zondag 15 september 2013

Naam: **18<sup>e</sup> Monumentenloop**

**Eigen organisatie. Helpers op post!**

<b>Mortsel</b>	<b>vrijdag 20 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Mortsel loopt!</b>	5 km	19u15	
Jeugdlopen:	250, 500, 1000, 2000 en 5000 meter vanaf 17u45	10 km	19u15	
Adres:	Stadsplein			
Info:	Sportdienst Mortsel 03 4441860 / sportdienst@mortsel.be / www.mortsel.be			

<b>Weelde</b>	<b>vrijdag 20 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Dwars door Weelde</b>	3,8 km	19u00	5€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (32 van 35)	7,6 km	19u00	5€
Jeugdlopen:	400 en 800 meter vanaf 18u45 (2€)	11,4 km	19u00	5€
Adres:	Tent Koning Albertstraat			
Info:	Hugo Devue 014 659749 / 0498 281403 / vickyenhugo@skynet.be / www.gsport.be			

<b>Pijpelheide</b>	<b>zaterdag 21 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>De Hei loopt</b>	4,4 km	14u30	4€
Criterium:	<b>RondOM Netedal</b> (7 van 7)	8,8 km	14u30	4€
Jeugdlopen:	400 en 800 meter vanaf 13u30 (1€)			
Adres:	Dophei 1A			
Info:	0494 066322 / deheiloopt@gidsenpijpelheide.be / www.rondomnetedal.be			

## Grobbendonk / Zondag 22 september / Natuurloop Sporten tegen Kanker om 14:00 uur

15<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**

Afstanden: 5000, 10000 en 15000 meter (5€, vooraf 4€)

Adres: Bevrijdingsstraat 31

Info: 0477 697617 / hans.horemans@mil.be /  
www.troontrappers.be



<b>Nijlen</b>	<b>woensdag 25 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Leerkrachtenloop</b>	dames 1 ronde	15u15	1€
Criterium:	<b>Sport op School 13-14</b> (1 van 8)	heren 2 ronden	15u15	1€
Adres:	inschrijven vanaf 14u30 Zwembad / parcours 't Hofken			
Info:	Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be			

<b>Geel-Stelen</b>	<b>zaterdag 28 september 2013</b>	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	<b>Apolloniajogging</b>	4,75 km	14u20	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (22 van 25)	12 km	14u30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100 en 500 meter vanaf 14u00 (1€)	18 km	14u30	5€ (kwb 3€)
Adres:	Kerkplein Stelen			
Info:	Stef Desplenter 014 727301 / 0474 986172 / stefdesplenter@hotmail.com / www.falos.be			

<b>Retie</b>	<b>zaterdag 28 september 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Recreatieve jogging</b>	3 km	14u00	gratis
Jeugdlopen:	1000 meter om 14u30 (gratis)	6 km	14u00	gratis
Adres:	Prinsenspark, Kastelsedijk 5	9 km	15u00	gratis
Info:	014 379174 / info@groenkempen.provant.be / www.prinsenspark.be	15 km	15u00	gratis

<b>Geel-Bel</b>	<b>zondag 29 september 2013</b>
Naam:	<b>Geelse Natuurmarathon</b>
Afstanden:	5, 10, 21 en 42 km vanaf 10u00
Info:	0497 334005 / hmadoun.erik@gmail.com / www.geelloopt.be

## Wedstrijdinfo OKTOBER 2013.

<b>Hoogstraten</b>	<b>donderdag 3 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>AVN Herfst-Coopertest</b>	12'	18u30	gratis
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (33 van 35)			
Adres:	Piste Klein Seminarie, Katelijnestraat			
Info:	03 3146913 / avn.atletiek@gmail.com / www.avn-atletiek.be			

<b>Broechem</b>	<b>zaterdag 5 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Knoeselloop</b>	3,5 km	15u30	3,5€
Jeugdlopen:	350, 500, 1000, 1500 meter vanaf 13u00 (1,5€)	5,5 km	15u30	5,5€
	Gezinskilometer om 14u35 (2,5€)	8,2 km	15u30	7€
Adres:	GLS De Sleutel, Lostraat 51	10 mijl	16u30	8€
Info:	0497 760307 / koekeheyleylen@gmail.com / www.knoeselloop.be / www.glsdesleutel.be			

<b>Hulshout</b>	<b>zondag 6 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Neteloop</b>	3,5 km	14u30	6€
Jeugdlopen:	100, 200 en 500 meter vanaf 13u45 (4€)	7 km	14u30	6€
Adres:	Parochiezaal, Grote Baan 118	10,5 km	15u30	6€
Info:	016 697192 / info@neteloop.be / www.neteloop.be	14 km	15u30	6€

<b>Oplabbeek</b>	<b>zondag 6 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Bosloop</b>	12 km	10u15	1,5€
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (23 van 25)	9 km	10u15	1,5€
Jeugdlopen:	1000 meter om 10u00 (1,5€)	6 km	10u18	1,5€
Adres:	Kimpenhof, Laerstraat 5	3 km	10u18	1,5€
Info:	Jo Boonen 089 810169 / 0475 939000 / Johan.boonen@opglabbeek.be / www.opglabbeek.be			

<b>Langdorp</b>	<b>zaterdag 12 oktober</b>	 <div style="position: absolute; top: 10px; right: 10px; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow;"><b>Dubh Linn Jogging</b></div>
16 <sup>e</sup> van 22 van onze <b>Loopkalender en Criterium 2013</b>		
5 km om 14u00 (4€) 10 km om 15u00 (4€) 15 km om 15u00 (4€)	Adres: Irish Pub Dubh Linn, Testelstesteenweg 236	
Info: 0479 416190 / dubh-linn@pandora.be / www.gorunning.be/1946		

<b>Olen</b>	<b>zondag 13 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>
Naam:	<b>Boerkesjogging</b>	5 km	10u45
Adres:	Teunenberg, Boerenkrijglaan 51E	10 km	10u45
Info:	0485 308364 / pruelens@telenet.be / www.cdtg.info		

<b>Putte-Kapellen</b>	<b>maandag 14 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Kermisloop Putte-Kapellen</b>	5 km	19u10	8€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	500 en 800 meter vanaf 18u30 (gratis)	10 km	19u50	8€ (vooraf 6€)
Adres:	daginschrijvingen in Hollands Hof, Ertbrandstraat 274			
Info:	03 6643588 / info@kermisloop.be / www.kermisloop.be			



<b>Lier</b>	<b>woensdag 16 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Leerkrachtenloop</b>	dames 1 ronde	15u15	1€
Criterium:	<b>Sport op School 13-14</b> (2 van 8)	heren 2 rondes	15u15	1€
Adres:	inschrijven vanaf 14u30 Sint Ursula Instituut Kanunnik Davidlaan			
Info:	Frans Coenen 03/3375687 / 0474/250067 / franscoenen@telenet.be			

<b>Oud-Turnhout</b>	<b>zondag 20 oktober 2013</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Lieremanloop</b>	5,5 km	9u45	2€
Criterium:	<b>De Noordloper 2013</b> (34 van 35)	11 km	9u45	2€
Adres:	Bezoekerscentrum De Liereman, Schuurhoven 45			
Info:	Rudy Loos 014 453737 / sportdienst@oud-turnhout.be / www.sportpromotie.net			

<b>Westerlo</b>	<b>zaterdag 26 oktober</b>
17 <sup>e</sup> van 22 van onze <b>Loopkalender en Criterium 2013</b>	
Hoort ook bij <b>KWB Joggingcriterium 2013</b> (25 van 25)	
Jeugdlopen 100 en 500 meter vanaf 13u30 (1,5€)	
5 km om 14u00 / 10 en 20 km om 14u50 (6,5€, kwb 4€)	
Adres: Domein De Beeltjens, sporthal, Kasteelpark 5	
Info: Wim Verstraete 02 2465270 / 0478 464582 / wim.verstraete@falos.be / www.falos.be	



**K  
A  
P  
S  
A  
L  
O  
N**

**“AN”**



**014/51.62.52**

**Enkel op afspraak**

**Groenstraat 19  
2290 Vorselaar**

**Zondag 25 augustus Ontbijtjogging. Joggen om 8 uur.  
Ontbijt om 9:30 uur. Zie pagina 3.**

## Wedstrijdinfo NOVEMBER 2013.

**Mol** zaterdag 2 november

**Zilvermeerloop**

5 en 10 km om 14u00

18<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2013**



Gierle	zondag 3 november 2013	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	7e Bos- en natuurloop	3 km	8u30	5€
Criterium:	De Noordloper 2013 (35 van 35)	5 km	8u30	5€
Adres:	Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1	10 km	8u30	5€
Info:	0497 668634 / kamiel.versmissen@telenet.be / www.afstandslopers.be	15 km	8u30	5€

**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

**Zondag 25 augustus  
Ontbijtjogging.**

**Joggen om 8 uur.  
Ontbijt om 9:30 uur.**

**Zie pagina 3.**

**Zondag 15 september  
Monumentenloop.**

**Eerste start kinderen 13u30. Jogging om  
14u15. Monumentenloop om 15u00.  
HELPERS OP POST!**

**Zie pagina 3.**



# 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.vandoninck@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<sup>e</sup> 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.

**Retouradres:**  
Herman De Sobrie  
Nieuwstraat 43  
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250  
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar

België - Belgique  
**P.B.**  
2290 Vorselaar  
BC 30359

# 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 Spaarbank nv Belgisch 40-53 2019 Antwerpen, België - RPR Antwerpen b/w BE 0404.453.574  
Argenta Assurantie nv Belgisch 40-53 2019 Antwerpen, België - RPR Antwerpen b/w BE 0404.456.148

  
**ARGENTA**  
[www.argenta.be](http://www.argenta.be)