



# Kasteellopers

## Clubblad

Driemaandelijks



april - mei - juni 2014

*Interviews en verslagen / fotoreportages.*

Artikels jubileumnummer ----- 5, 9, 25  
 Start2Run ----- 6  
 Hoe zou het zijn met Jurgen en Katleen ----- 7  
 Op zoek naar Linda Gijsemans ----- 12  
 Reis naar Nieuw-Zeeland ----- 13  
 Start2Rnnrs Frans Mertens / Petra Dierckx --- 17



## Nieuw-Zeeland.

13



## Start2Run

6



## Linda

12



## Frans

17



## Petra.



## Jurgen



## Katleen

&

7

*Club- en wedstrijdinfo.*

Activiteitenkalender ----- 3  
 Website ----- 5  
 Wist je dat? ----- 8  
 Natuurloop -----9  
 Loopkalender en criterium 2013 ----- 10  
 Loopkalender en criterium 2014 ----- 11  
 Uitslagen ----- 18  
 Wedstrijdinfo ----- 20  
 Contactpersonen en gegevens ----- 27

## Activiteitenkalender.



**Donderdag 5 juni om 20u00 in Den Engel:  
Vergadering deelnemers Estafetteploeg  
Vorselaar-Kappl.**

**Zondag 8 juni 2014: eerste wandeling-rally (oriëntatieloop).  
Vertrek om 13u30 aan de Toeristentoren Herentals.**

**Info in ledenblad 74 (ook te lezen op website).**



**Traject van 5 à 10 km waarbij onderweg vragen opgelost worden. Controlepunten met kniptang.**

**Een meetlatje en potlood kunnen nuttige instrumenten zijn.**



**Vrijdag 27 juni 2014: 24e Kardinaalsjogging (KWB).  
5 km (tevens afsluiting Start2Run), 10 en 15 km.**

**Van 21 tot 25 juli 2014: Estafetteploeg Vorselaar-Kappl  
(Oostenrijk).**

**Maandag 21 juli om 07u30:  
vertrek estafette aan het Gemeentehuis.**



**Zondag 31 augustus 2014 om 8u00: ontbijtjogging.  
Om 9u30 ontbijt in de Schranshoeve.**

**Zaterdag 13 september 2014:**

**One en Only Marathon (ook estafette) Roelofarendsveen.**



**Zaterdag 20 september 2014:  
19e Monumentenloop en 4e Marathon (2e biermarathon).**

**Vrijdag 10 oktober 2014:**

**Algemene vergadering in het Buurthuis om 19u00.**



**Vrijdag 7 november 2014:  
Sponsor- en medewerkersfeest  
in het Buurthuis om 20u00.**

**Dinsdag 11 november 2014:**

**Course du Souvenir.**

**Busreis naar Ploegsteert (vertrek bus om 7u30 aan Bib).  
Wedstrijden over 9,5 - 21 km (enkel via voorinschrijving!!!).**



**Zaterdag 27 december 2014:**

**10e Kersttoertocht vanaf 8u30.**

**Vrijdag 9 januari 2015**

**Kerstboomverbranding. Plein Schranshoeve 19u00.**



**Zaterdag 24 januari 2015:**

**Ledenfeest in zaal De Engel om 19u30.**

**Vrijdag 27 februari 2015:**

**Voordracht "alles over Trappist van Westmalle".  
Met degustatie.  
Buurthuis om 20u00.**



**K**

**A**

**P**

**S**

**A**

**"AN"**

**L**

**O**

**N**



**014/51.62.52**

**Enkel op afspraak**

**Groenstraat 19  
2290 Vorselaar**

## Website www.kasteellopers.be

De website van de kasteellopers is recent 'opgepoetst'. Herman Lievens houdt de website 'up to date'.

Via [www.kasteellopers.be](http://www.kasteellopers.be) kom je op de [homepage](#) terecht.

Bij aanklikken van 'Club - info' kom je in een [submenu met info](#) over het bestuur, trainingen, lid worden, ledenblad, leden en uitslagen van onze leden.

Onder 'Club - Loopkalender' houden we het loopcriterium bij.

Bij '[Club - Activiteiten](#)' sommen we alle eigen organisaties en de eerstvolgende loopwedstrijden van ons criterium op.



"Ledenblad 75" Een Jubilaris van formaat en Kleur.

De éérste boekjes heb ik niet meegemaakt, ook niet de groep die aan de "Wieg" stond van de "Kasteellopers", zij die gemaakt hebben dat de club bestaansrecht kreeg. Mijn gemeente dank voor al deze mensen.

Ondertussen is er HEEL wat water naar de zee gevloeid met Ups en Downs. Evenveel artikels, foto's met uitslagen en vooral interviews, mijn geliefkoosde pagina's. "Heerlijk" om te lezen, al deze Kasteellopers hun wel en wee.

Ook de mogelijk hebben om iets te plaatsen in ons club blad is mogelijk, neen, zelfs gewenst daar het niet altijd makkelijk is om iedere uitgave vol te krijgen (de ene keer gemakkelijk de andere keer verdomd moeilijk).

Mag ik langs deze weg gebruik maken om alle leden aan te sporen wat stof tot schrijven te geven en eigen verhalen of doelstellingen te melden om dit dan te kunnen plaatsen in de volgende uitgaven van dit nieuwe loopjaar. Misschien zijn er doelstellingen in het vooruitzicht van onze 19e Monumentenloop en 4e Monument-en-Biermarathon, waarom niet!

Proficiat in elk geval aan alle noeste werkers van het ledenblad.

Sportieve Groeten  
Louis Huffkens  
Kasteelloper & SP.A.Z.G.



## Start2Run.

Op dinsdag 8 april zouden we beginnen met onze Start2Run. Er kon vooraf ingeschreven worden, maar dat lukte tot een week voorafgaand aan 8 april niet echt goed.

Dinsdag 8 april, 19u00. Aangename verrassing: 23 starters. Status voorlaatste week van mei: we hebben een vaste kern van 20 lopers/loopsters. We hebben de indruk dat het programma dat de deelnemers tijdens het weekend moeten lopen, goed opgevolgd wordt. Het programma strikt opvolgen is ook noodzakelijk, willen we in de laatste week van juni zonder problemen 5 km kunnen lopen.

Door het betalen van de deelnameprijs van 20 Euro zijn alle Start2Runners ook lid geworden van onze club.

Wij vonden dat lidmaatschap belangrijk omdat de deelnemers via dit lidmaatschap verzekerd zijn voor Burgerlijke Aansprakelijkheid (verzekerd voor schade die je zelf veroorzaakt aan goederen of andere personen) tijdens de uitoefening van de sport. Bovendien kunnen de deelnemers op dinsdag en donderdag gratis gebruik maken van de kleedkamers en douches op het Sportcentrum. Uiteraard zijn alle nieuwe leden uitgenodigd om deel te nemen aan de andere activiteiten die de club organiseert.

De volgende Start2Runners mogen we verwelkomen binnen onze club:

Robin Bogaerts, Jenny Branders, Ann Cerstiaens, Ina Cools, Elly De Groof, Jeannine De Kimpe, Vanessa De Kunst, Petra Dierckx, Marleen Elsen, Griet Goolaerts, Nadia Habraken, Erna Kriekemans, Tom Lambrechts, Wim Loots, Frans Mertens, Ingrid Moons, Els Piron, Eva Somers, Cloë Van Bael, Yannick Van Den Broeck, Bianca Van Der Auwera, Kaat Van Ende, Sofie Van Eyck, Sara Van Rooy, Griffith Vennekens, Broos Vercauteren, Tania Vervoort, Alex Vloemans, Brian Vloemans, Christel Wils, Inge Wils.

**Ziekenfondsen** ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen **komen** daarom **tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub** (14 van de 20 Euro inschrijvingsgeld is lidgeld). Afhankelijk van het ziekenfonds wordt het **lidgeld van de Kasteellopers geheel of gedeeltelijk terugbetaald**.

Wat moet je doen om terugbetaling van uw lidgeld via uw ziekenfonds te bekommen? Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds.

Voor de meest populaire ziekenfondsen kan je volgende links gebruiken om de juiste formulieren te downloaden:

- CM: <http://www.cm.be/diensten-en-voordelen/vakantie-en-vrije-tijd/sport-en-vrijetijd/mechelen-turnhout/sport.jsp>  
Je vindt het formulier onder de rubriek 'wat te doen'
- OZ: <http://www.oz.be/vitaliteit/voordelen/fitness-en-sportclub>  
Je vindt het formulier onder de rubriek 'je tegemoetkoming aanvragen'
- De voorzorg: <http://www.devoorzorg.be/antwerpen/voordelen-advies/ledenvoordelen/vrijetijd/sport/Pages/default.aspx>  
Ga dan naar download je terugbetalingsformulier
- Liberale mutualiteit: Zoek op sportprikkel of ga naar de volgende pagina  
<http://www.liberalemutualiteit.be/401/advantages/health-and-prevention/fitness-ensportclubs/-/ml/17113/JNn7/78834>
- Vlaams & Neutraal ziekenfonds: <http://www.vnz.be/> sport of fitnessclub

Het formulier vul je deels zelf in en laat ge deels invullen door de voorzitter van onze club. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds zorgt dit voor terugbetaling.



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

Analyses van uw loopstijl.  
Advies en aangepaste loopschoenen.  
Correcties bij blessures.  
Eigen atelier.  
Sportieve en technische outfits.  
Ook afspraak mogelijk.  
(Niet op zaterdag)

**Lichtaartseweg 49 2200 Herentals**

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

## Hoe zou het zijn met Jurgen Van Dijck en Katleen Van Turnhout?

In de Fabiolalaan in Grobbendonk spreken we Jurgen en Katleen. Het vorige interview dateert van 16 jaar geleden, van de periode dat ze zouden verhuizen naar Grobbendonk.



**Jurgen, je sportte toen dagelijks. Sport je nog?**

Ja, niet meer dagelijks, maar toch veel. Heb in competitie voetbal en voetbal nu af en toe nog met de veteranen. Fietsen doe ik regelmatig en af en toe ga ik squashen.

**Katleen, jij trainde 1 à 2 keer op 14 dagen. Als je verhuisd zou zijn, zou je meer gaan trainen.**

Ja, ik probeer 3 keer per week te lopen, één keer per week train ik serieus. Dan loop ik een uur met vriendinnen.

**Jurgen, je favoriete afstand was de 20 km. Op joggings nam je de kortste afstand. Je favoriete wedstrijden waren de kwb jogging van Vorselaar, de 20 km van Brussel en de Monumentenloop.**

Elk jaar lopen we met de collegae van school de Antwerp 10 miles. Recent liepen we Herenthout-Berlaar. Af en toe loop ik nog een jogging.

**Katleen, jij liep liefst 3 km. Jij liep liefst joggings in de bossen.**

Dat is nog steeds zo. Een jogging loop ik af en toe. De monumentenloop doen we jaarlijks.

**Voor een wedstrijd letten jullie op jullie voeding.**

Nu niet echt meer, maar bij een grote wedstrijd zoals 10 miles wel.

**Katleen won ooit 3 keer de Ronde van Noorderwijk. Bij de scholieren behaalde je in de cross van Herentals een tweede plaats.**

Wedstrijden heb ik niet meer gelopen. In de jogging van Grobbendonk was ik 1<sup>e</sup> dame en in Vorselaar stond ik vorig jaar op het podium.

**Jurgen liep regelmatig bij de 10 eer-**

**sten in een jogging. Uw beste tijd over de 20 km van Brussel bedroeg 1u22'. Nog topprestaties geleverd?**

Neen. Twee jaar geleden liep ik wel een 7<sup>e</sup> plaats op de Monumentenloop. Ik loop nu vooral langere afstanden en binnen de 10 eersten lopen lukte beter op de korte afstanden.

**Doelen van Jurgen waren deelnemen aan een triatlon en later een marathon lopen. Je zou blijven lopen tot er op uw grafsteen zou staan: hij was een looper.**

Een Duathlon liep ik al wel, een echte triathlon nog niet. Met de school liepen we wel een soort estafette triathlon.

Over het lopen van een marathon hebben we twijfels. Ik heb wel een aanbieding gehad om mee naar Athene te gaan dit jaar, maar blijf ik blessurevrij? Of op mijn grafsteen zal staan dat ik een looper was weet ik niet. Misschien moet ik ooit stoppen met lopen? Ik blijf wel sporten, maar ik denk dat er een moment komt dat er overgeschakeld wordt op fietsen.

**Katleen wou nog een halve marathon lopen.**

Het is er nog niet van gekomen. *Jurgen: "ik krijg ze zelfs niet mee naar de 10 miles."*

Misschien loop ik de 14 km van Herentals-Tielen?

**Jurgen ging liefst op vakantie in de bergen en Katleen liefst naar een warm land met veel zon, water en strand.**

We proberen beide voorkeuren te combineren of om het ander jaar één van beide te doen. Vorig jaar zijn we op vakantie geweest naar het Gardameer, dit jaar gaan we naar Karinthië.

**WOK@HOME**

Wij verzorgen al uw tuin-, straat-, communie-, verenigingsfeestjes,...

Wok  
zarzuela  
paëlla  
brunch  
barbecue  
pasta-gerechten  
mixed grill  
...

Rudi Bleys - 014 50 11 03  
Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar

**WOK@HOME**

wok.home@skynet.be - 0474 91 42 74

## Wist je dat.

We bedanken **Marcel Leysen** voor de geleverde **foto's** in dit ledenblad.

**Drie kasteelopers** liepen op 15 maart de 5000 meter op de **Beeltjensloop** in Westerlo. Robin Leysen werd 23e in 21'50", in 27'22" werd Nele Jacobs 85e en Josée Bertels werd in 27'58" 93e op 169 deelnemers.

**Wilfried Vincx** liep op zondag 16 maart de Antwerp Urban Trail, een toffe loop door enkele gebouwen in de stad. Wilfried liep de 12 km in 54'06" en was uiterst tevreden.

Op het **Belgisch kampioenschap indoor** voor masters op 8 maart in Gent verschenen 3 clubgenoten. **Stijn Jacobs** (mas +35) eindigde als 2<sup>de</sup> in de 60 m horden en werd 4<sup>de</sup> in de 800 m.

**Herman Lievens** (mas +55) veroverde brons op de 800 m en zilver op de 1500 m. **René Jacobs** (mas +60) werd 5<sup>de</sup> in de 800 m en 4<sup>de</sup> in de 1500 m.

**Maarten Van der Donck** liep op 9 maart de 30 km van Tilburg. Hij won de wedstrijd in zijn categorie (mas +35) in 1u53'51". In totaal eindigde hij als 2<sup>de</sup>.

Op 27 april stond de marathon van Enschede op zijn programma. Hij kwam vroeg in de wedstrijd ten val en bleesde zich aan de schouder. Toch wist hij een zeer knappe prestatie neer te zetten. Hij eindigde als 19<sup>de</sup> (6<sup>de</sup> master) in 2u41'08".

**Tom Van Gestel** won de **bronzen medaille** op het provinciaal kampioenschap 5000m in Mol.

**Ludwig Van Gestel** moest een rustperiode inlassen omwille van een blessure en een magnesiumtekort. Ondertussen is hij terug aan het trainen voor de estafetloop naar Kappl.

Begin april liepen **Jeff Laenen** en **Marc Van Tendeloo** 6,8km in de **grensloop** in het Nederlandse Reusel. **Herman Lievens** liep daar in zijn categorie naar de **plaats 2 op de 10 mijl** (tijd: 1u06'41").

Op zondag 27 april liep **Wilfried Vincx** de **Ten Miles** in een tijd van 1u14'30" en was uiterst tevreden.

Wilfried trainde in de maand mei verder tot de marathon in Stockholm op zaterdag 31 mei.

Vernieuwden hun lidmaatschap: Linda Claes en André Verlinden, Jan Dhanis en Martine Verbeeck, Gino Meeus, Roel Stevens, Martine Verhaert.

We verwelkomen ook 31 nieuwe leden (zie artikel 'Start2Run') wat het ledentotaal op 127 brengt.

**Robin Leysen** is recent toegetreden tot het **Bestuur van de Club**.

**Rudy De Pauw** kreeg zaterdag 24 mei tijdens de jogging in Itegem een **hartstilstand**.

Hij werd gereanimeerd maar zou een tijd in kunstmatige coma worden gehouden.

**Erwin Coopmans** stond 3 maanden aan de kant omwille van een knieblesure. Hij heeft gelukkig terug de goede vorm te pakken want in de KWB-jogging van Itegem (25 mei) pakte hij de 2<sup>de</sup> plaats met een tijd van 59'02" over 10 mijl. **Nele Jacobs** won er bij de dames over deze afstand.

Een week eerder werd **Nele** 2<sup>de</sup> in Oostmalle over 4,5 km (Parel der Kempen).

**Tom Van Gestel** werd daar 5<sup>de</sup> in de wedstrijd over 10 mijl.

Stijn Jacobs kampt sinds Pasen met een knieblesure.

EDITOO (waar ons ledenblad gedrukt wordt) legt de persen stil van 15 augustus tot en met 31 augustus 2014 wegens jaarlijkse vakantie. Ze staan terug paraat vanaf 1 september 2014.

Gevolg: **ledenblad 76** wordt gepubliceerd op **3 of 4 september**.

**Herman De Sobrie** en **Monik** liepen op 19 april de **marathon van Zeeuws Vlaanderen** (van Hulst naar Terneuzen). Monik kwam ten val en liep een schouderblesure op (scheurtje in een pees). Gelukkig kon ze de marathon toch tot een goed einde brengen op een 472ste plaats in 4u37'38. Herman eindigde 280ste in 3u57'37".

Op zondag 18 mei liepen **Herman, Monik** en **Luc Dirckx** de **50 km loop van Vlaanderen in Oudenaarde**. Het was die dag verschrikkelijk warm. Luc eindigde op een bijzonder knappe 6de plaats in 4u04'08". Herman deed er 6u22'02" over (152ste) en Monik 6u52-24" (161ste).

**Zondag 8 juni.**  
**Wandeling-rally.**



Tel: 014.51.21.40  
Reizen Poelman  
Goorbergenlaan 45  
2290 Vorselaar



## Voorwoord.

“Hoe eenzaam kan een voorzitter zijn?”. Deze wat controversiële vraag beheerste mijn gedachten toen ik deze week helemaal alleen onze maandagse oefenloop afwerkte. Dinsdag: training met 4 moedigen. Terecht vrees ik dat dé bestaanstreden van de club, het “samen lopen” in het gedrang komt. Nu wens ik zeker niet negatief te klinken ter gelegenheid van de 75<sup>ste</sup> uitgave van ons ledenblad, wel realistisch en positief door een warme oproep te doen om onze gezamenlijke trainingen te herwaarderen, kwantitatief en kwalitatief. “Hoe meer zielen, hoe meer vreugd” is in dit verband meer dan een mooie spreuk.

Volgend jaar zijn de Kasteelopers 20 jaar actief; die 2 decennia hebben gezorgd voor veel loop- en ander plezier, maar bij velen van het eerste uur ook de tol van de leeftijd laten voelen zodat zij noodgedwongen moesten afhaken. Vanuit dit oogpunt is het initiatief tot start to Run van Wilfried Bluys met de toegewijde hulp van Gust Lievens en Herman De Sobrie meer dan waardevol en hopelijk een wissel op de toekomst. “Hoop doet leven” en zij voeden deze terechte en nieuwe hoop. Ook de ondersteunende activiteiten van Gust buiten het bestuur en van Nele Jacobs en Robin Leysen als bestuursleden leveren een schitterende bijdrage aan die vernieuwing.

Zo is deze 75 ste jubileumuitgave niet alleen het kleurrijke resultaat van veel en vruchtbaar redactiewerk van Herman, Stijn en Gust, maar een nieuwe baken in de geschiedenis van de Kasteelopers, en durven we al uitkijken naar een even geslaagd nr. 100.

Mijn dank gaat uiteraard ook naar allen die op één of andere manier ooit hebben bijgedragen aan de vorige 74 ledenbladen. Momenteel beschikken we over een uitgave, die je overal kan laten zien. Dank aan en gelukwensen voor de redactieploeg!

Je voorzitter,  
René Jacobs

Hip hip hoera voor ons ledenblad!

Toen ik laatst in een doos op zolder aan het rommelen was (het restant van de laatste, interne verhuis), vond ik een stapel clubbladen van de Kasteelopers.

“Het boekske”, zoals het in de volksmond genoemd wordt, heeft in de loop der jaren een hele evolutie ondergaan.

Van een zwart-witte druk met sobere kraft zijn we tot een hedendaags trimestriële tijdschrift gekomen, vol info en leuke activiteiten.

Ons blad is het Guinness book (de uitslagen), de Dag Allemaal (de interviews en wist je datjes), de Story (de mooie foto's van mooie mensen in mooie poses) en Jogging & Marathons (de wedstrijdinfo) ineen.

En met de zeer regelmatige updates van onze site hebben we ook op het wereldwijde internet een mooie aanvulling op ons “boekske”.

Een welgemeende dank dus aan iedereen die het ledenblad maakt(e) tot wat het vandaag is!  
Nele Jacobs



# 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)

## Natuurloop.

In de periode van het zomerruilen lopen we op de eerste woensdag van de maand een lange duurloop (+/- 15 km). We begonnen er aan op **woensdag 7 mei**.

Eerstvolgende datums (vertrekken met lopen om 19u00 op locatie, bij verplaatsing met auto vertrek aan het Sportcentrum om 18u50): **4 juni** (van parking voormalig speelplein Kruisberg via Snekensvijver naar de Toeristentoren), **2 juli** van Floreal Lichtaart naar de Ho-

ge Mouw en terug, **6 augustus** van voormalig speelplein Kruisberg naar Floreal Lichtaart en terug, **3 september** van het Sportcentrum naar het Heiken en via Bloso terug.

De laatste sessie plannen we op woensdag **1 oktober om 18:00** uur.

## Loopkalender en criterium 2013 / eindstand.

22 organisaties:

21 deelnames: Marc Van Loock

19 deelnames: Josée Bertels

18 deelnames: Marc Van Tendeloo

17 deelnames: Herman De Sobrie, Monik Van Loock

16 deelnames: Nele Jacobs, Chris Van Loock

15 deelnames: Robin Leysen

9 deelnames: Stijn Jacobs

8 deelnames: Herman Lievens, Martine Mols, Guy Vancampenhout

7 deelnames: Gust Lievens

5 deelnames: Dirk Covent, Rene Jacobs, Tom Van Gestel



**Meer dan 600  
Belgische bieren**



[info@bierhandelwillens.be](mailto:info@bierhandelwillens.be)

[www.bierhandelwillens.be](http://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

# Loopkalender en criterium 2014.

\* In de loopkalender 2014 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 5 km als 10 km volbrengt, krijgt daarvoor slechts € 1. De uitbetaling van de loopkalender 2014 gebeurt in mei 2015.

\* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2014:

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>aantal deelnemende kasteellopers</u>
zo 30 maart Lier/Vorselaar:	Natuurloop/Gezondheidsmarkt	16
za 5 april Zandhoven:	Kastelenloop	3
zo 4 mei Wortel:	AVN Ochtendjogging (*)	7
vrij 9 mei Tongerlo:	Dwars door de Abdij (*)	12
vrij 16 mei Hallaar:	Averegtenjogging	11

<u>Datum</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>afstanden</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
za 14 juni Lille:	Krawatenjogging (*)	4 / 8 / 12 km	19u00	6€ (vooraf 5€)
zo 22 juni Tielen:	Herentals – Tielen	6 / 14,7 / 21,1 km	10u15	
vrij 27 juni Vorselaar:	Kardinaalsjogging	5 / 10 / 15 km	20u00	5€

Geen wedstrijd voorzien in juli

za 2 augustus Gierle:	Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	7 / estafette 21,1	13u55	6€ / 18€
vrij 8 augustus Herselt:	Limbergjogging	(info nog niet beschikbaar)		
vrij 22 augustus Lichtaart:	Hollewegjogging	5 / 10 / 15 km	19u00	
vrij 29 augustus Wortel:	Landlopersjogging (*)	3, 6, 9 km / 10 ml	19u00	5€
za 6 september Ravels:	Pierenloop (*)	5, 10 km / 10 ml	14u30	7€
za 13 september Roelofarendsvn	One en Only Marathon	(info beschikbaar na 26 maart)		
za 25 oktober Westerlo:	Cross der Jongeren	5 / 10 / 20 km	14u00	6,5€
za 1 november Mol:	Zilvermeerloop	5 / 10 km	14u00	
zo 2 november Gierle:	Bos- en Natuurloop (*)	3 / 5 / 10 / 15 km	8u30 - 11u	5€
di 11 november Ploegsteert:	Course du Souvenir	9,5 / 21 km	11u00	10€
za 27 december Vorselaar:	Kersttoertocht	5 / 10 / 15 km	8u30 - 12u	4€
za 24 januari 2015 Rijkevorsel:	ACR Veldloop	(nog geen info beschikbaar)		
zo 8 februari 2015 Lichtaart:	Valentijnjogging	4 / 8 / 12 km	14u30	4€
zo 15 februari 2015 Genk:	Louis Persoons Memorial	(nog geen info beschikbaar)		

Wedstrijden met een (\*) maken (net zoals onze kersttoertocht) deel uit van criterium Noordloper 2014.

## Tussenstand na 5 van 22 wedstrijden:

4 deelnames: Herman De Sobrie, Nele Jacobs, Robin Leysen, Marc Van Look, Monik Van Look

3 deelnames: Josée Bertels, René Jacobs, Chris Van Look, Guy Vancampenhout

2 deelnames: Erwin Coopmans, Herman Lievens

1 deelname: Bart Banier, Luc Dirckx, Hilde Geerts, Anne Jacobs, Stijn Jacobs, Jeff Laenen, Martine Mols, Eddy Van De Pol, Linda Van Oeckel, Jef Van Rooy, Marc Van Tendeloo, Dirk Visser

# Op zoek naar Linda Gijsemans.

## Stel jezelf eens voor.

Linda Gijsemans, gehuwd met Marc Van Den Bosch, moeder van 2 kinderen. Ik ben afkomstig van Putte tegen Mechelen en ben in Vorselaar komen wonen in 1979.

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

Sterk: behulpzaam

Zwak: soms niet assertief genoeg.

## Wat is je lievelingsgerecht en -drank?

Ik lust graag vis en chocoladedessertjes. Ik drink graag donker bier, kriek en witte wijn.

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

Stoppen met werken en meer profiteren. Een groot feest geven voor iedereen die ik ken.

## Welke andere hobby's heb je?

Fietsen.

## Wie zijn jou idolen?

Heb er geen.

## Wie of wat haat je?

Mensen die vandalenstreken uithalen.

## Welke muziek hoor je het liefst?

Hedendaagse pop muziek.

## Welk is jou lievelingskleur en -dier?

Kleur: blauw.

Dier: hond.

## Van welke sport heb je een afkeer?

Gevechtssporten.

## Wat zijn jou favoriete TV-programma's?

Thuis, dieren- en natuurprogramma's.

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

Philippe Geubels.

## Wat neem je mee naar een onbewoond eiland.

Mijn familie en alle mensen die ik ken want ik ben niet graag alleen. Een tent die je helemaal kunt afsluiten zodat er niets van ongedierte binnen kan.

## Waar ga je het liefst op vakantie?

Naar de warmte en de zon.

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

De geboorte van mijn kinderen.

## Welk is de grootste stommitieit die je ooit begaan hebt?

Een auto voor mij die stopte in zijn 'achterwerk' gereden.

## Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Geduldig, sportief, behulpzaam, familievrouw (hecht veel belang aan mijn familie) ...

## Wanneer en waarom ben je beginnen lopen?

15 jaar geleden. Ik wou iets van sport gaan doen en lopen ligt mij wel. Vermits ik niet graag alleen loop ben ik beginnen trainen met de kasteellopers. Het is een buitensport en dat vind ik heel belangrijk. Kunnen trainen in de bossen van Vorselaar is mooi meegenomen.

## Hoe vaak en hoeveel loop je?

Ik probeer momenteel 2 keer per week 10 km te lopen.

## Wat is je favoriete loopafstand?

7 à 10 km.

## Heb je een looptip voor de andere leden?

Blijven volhouden met lopen, zelfs al heb je eens geen zin.

Eens je een tijd niet meer gelopen hebt is het soms moeilijk om terug de draad weer op te nemen.

## Kun je een loopanedote vertellen?

Toen ik 15 jaar geleden de eerste keer kwam lopen met de kasteellopers startte ik de wintertoer. Ik had geen conditie en had nog niets van sport beoefend. Er was toen nog heel veel volk op de trainingen. Mia Nuyts ging wel bij mij blijven en op mijn tempo lopen. Ik dacht: 'wat Mia kan, kan ik ook' en hetgeen gebeurde was dat ik haar tempo volgde. Na 2.2 km ben ik moeten stoppen want ik zag sterretjes. Dus langzaam opbouwen is de boodschap! Start2Run is een beter idee om te starten met lopen.

## Welke joggings of wedstrijden vindt jij het mooist of het best georganiseerd?

Ik loop geen joggings (alleen de Kardinaalsjogging).

De Kardinaalsjogging en de Monumentenloop hebben wel een mooi parcours.

## Wat zijn jou beste prestaties?

14 jaar geleden liep ik de 10 km van de Kardinaalsjogging in 54'22" en dat vond ik voor mij niet slecht.

## Wat wil je nog bereiken?

Niets speciaals. Ik loop niet prestatiegericht maar om beweging te hebben.

## Wat vind je van ons ledenblad?

Tof om te lezen!

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

Ik vind dat de club goed bezig is. Start2run vind ik een heel goed initiatief.

## Kies 1 van de 2.

*bergop of bergaf*

bergaf

*tegenwind of meewind*

meewind

*zand of beton*

zand

*kort en snel of lang en traag*

lang en traag

*voetbal of wielrennen*

wielrennen

*spannende of losse broek*

spannende

*muts of pet*

muts

*douche of ligbad*

douche

*Lefse of Westmalle*

Westmalle

## Wil je nog iets kwijt?

Ik wens alle start2runners veel succes en ik hoop dat ze binnenkort allemaal naar onze trainingen komen op dinsdag en donderdagavond!



# Reis naar Nieuw-Zeeland.

Reisverslag Nieuw-Zeeland 2014.

Door Nele Jacobs

In de zomer van 2013 begon het voor de zoveelste keer te kriebelen: een trip naar NZ. Maar tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren, zoals verbouwingen en vakantie kunnen nemen op het werk. Het bloed kruipt echter waar het niet gaan kan en ik begon stiekem toch te rekenen en te speuren op het internet en mijn (reis)gezel te indoctrineren. Het gehoopte resultaat werd snel bereikt. Vliegtickets werden geboekt en een kampeerbusje werd vastgelegd.

Dinsdag 4 februari: het begin van onze trip van 5 weken. De schoonvadertaxi wordt opgetrommeld, want we zijn zo zwaar beladen dat we moeten oppassen om niet omver te vallen. Na 2 lange vluchten en een tijdsverschil van 12 uur komen we op donderdagmorgen aan in Auckland, waar we 2 uur op de bus wachten (de 1<sup>e</sup> bus missen we net, bij de 2<sup>e</sup> wordt kleiner geld gevraagd en moeten we nog gaan wisselen). Ondertussen zien we elk kwartier dezelfde park & ride bus passeren ... . Op de koop toe worden we te ver afgezet, waardoor we een heel eind terug moeten stappen in de brandende zon. Het is de nationale feestdag en dus wordt er duchtig gefeest. De meeste supermarkten zijn echter van 's morgens vroeg tot middernacht én op zonen feestdagen geopend, dus kunnen we toch een voorraad inslaan.

We zetten koers naar een camping in Auckland en laden alle bagage zo in ons kleine, maar gezellige busje dat we er zelf nog net bij in kunnen om te slapen. Het "even de matras uittesten" wordt een dut van 2 uur. De vermoeidheid valt ineens zwaar op ons, dus nemen we nog een douche en kruipen op tijd in ons bed.

Na een lange nacht staan we op een mooi uur op. Ontbijt in de open lucht, mmm, de winter in België (die er eigenlijk geen was) zijn we al lang vergeten. Auckland is op 49 vulkanen gebouwd, maar gelukkig blijft alles rustig. We nemen de veerboot, wandelen heel wat af en hebben het koud – warm – warmer – kouder. We zien van de hele dag amper de zon, maar 's avonds blijkt dat we eruit zien als 2 gekookte kreeften. De ozonlaag is in NZ veel dunner, vernemen we van de Nederlander (wie had

dat gedacht) op de camping, die omwille van onze kleur denkt dat we van Australië overgekomen zijn. 's Avonds regent het stevig en zijn we maar wat blij dat we in ons busje kunnen kruipen in plaats van in een tent.

Op 8 februari gaan we de eerste dag echt met ons Erdje (vernoemd naar de nummerplaat) op weg. We trekken naar het noorden om de machtige Kauribomen te zien. Ze zijn echt indrukwekkend groot en vooral heel dik. Een



boom omarmen is hier niet mogelijk, ik kom alvast meters tekort. Het Kauri museum in Matakoho zit volgestouwd met allerlei bezienswaardigheden over het kappen van de bomen en het leven van toen én heeft zelfs een brochure in het Nederlands. De vertaling kost bijvoorbeeld veel geld, want ze rekenen hier stevig door.

Er is onderweg zoveel te zien dat we onze ogen uitkijken en hierdoor de tijd uit het oog verliezen. Het wordt laat, we moeten slaappleats zoeken en onze tank bijvullen. De tankstations blijken echter kortere openingstijden te hebben dan de supermarkten (toch in het kleine stadje waar we belanden) en een camping is ook nergens te bespeuren. Ineens wijst een bordje naar een zandpaadje, recht de bergen in. Op hoop van zegen klimmen we omhoog en komen aan een redelijk vervallen huis. Een man met ook geen al te propere kleren verwelkomt ons. De douche en keuken blijken gelukkig netter te zijn en de man is een beetje raar, maar wel heel vriendelijk. Hij raadt ons een plekje aan waar we een mooi zicht hebben op de

vallei en de omringende bergen. We hebben de hele camping voor ons en bovendien "a van with a view".

De volgende morgen gooit de mist echter roet in het eten, maar we begrijpen wel waarom de man zo gehecht is aan zijn bergen. Nieuw-Zeeland blijkt allerlei fenomenen te hebben die wij niet kennen en waarvoor we dan ook gedwongen worden nieuwe woorden uit te vinden, zoals het broccolibos (lage bomen die er echt uitzien als een broccoli). We rijden vandaag helemaal naar het noordelijkste punt (Cape Reinga) en ook weer een stuk terug. We zien veel zee, veel strand en heel veel zand en waaien goed uit. Het zand op de duinen van Te Pahi waait zo hard dat we geen sporen nalaten.

's Avonds slapen we op een DOC-camping aan 2 prachtige baaien. Het landschap lijkt precies uit een film te komen en ik voel me al helemaal een ontdekkingsreiziger. Mijn verwondering is in ieder geval minstens zo groot als die van de eerste mensen die hier aankwamen.

10 februari. Vandaag staat er een lange reisdag op het programma, die op de koop toe ook nog eens heet blijkt te zijn. Als er 27 graden op de thermometer prijkt, voelt dat vlot aan als 35 graden in België.

We zien de eerste, maar zeker niet laatste, waterval van deze reis en ontdekken dat stappen en lopen ook in NZ populaire bezigheden zijn.

Het leven lijkt te zijn blijven stilstaan in de oude missiepost Kerikeri. Het nagebouwde traditionele Maoridorp leert ons meer over het bestaan van de eerste bewoners van NZ. We zoeken in de blakende zon naar de restanten van een vergane nederzetting, maar komen van een kale reis thuis.

In Waitangi staat er nóg wat vaderlandse geschiedenis op het programma. Het Verdrag van Waitangi heeft immers de krijtlijnen uitgetekend voor de huidige samenleving. De Maori-dans, met bijhorende kreten, die we vanop afstand gade slaan is imposant.

We passeren nog langs de 2<sup>e</sup> waterval van de dag en vervolgen onze weg. Om wat tijd te winnen, nemen we een stukje tolweg. We verwachten hokjes naast de weg die je niet kan negeren, maar panikeran als we die niet zien en onze nummerplaat automatisch geregistreerd wordt. Blijkt dat je even een zijweg

moet nemen om de tol te betalen. Maar gelukkig zijn de Nieuw-Zeelanders niet de kwaadstenen en kun je je fout nog rechtzetten door achteraf via internet te betalen.

Het campingonthaal is al gesloten, maar het papier op de deur zegt dat we een plaats mogen zoeken en morgen betalen. We voelen ons niet echt thuis tussen de caravans, maar zijn al blij dat we kunnen slapen na een lange dag.

11 februari. Vandaag doen we een trip rond het schiereiland Coromandel. De weg kronkelt de hele tijd langs de kust. In Hahei Beach maken we in de hitte een wandeling van een uur naar Cathedral Cove. Dat lijkt wel het Blankenberge van NZ (zoveel volk), alleen moet je hier een hele inspanning doen voor een zwempartijtje. Onderweg rusten we even op een piepklein, maar prachtig strandje. Het heldere, mooi blauwe water van Hahei Beach is bij deze temperaturen en na de fikse wandeling te verleidelijk. We trekken de gordijntjes van ons busje toe en hebben een privé-omkleedruimte. Na iets teveel slokken van het enorm zoute water rijden we weer verder.

Het enorme gat van de Waihi goudmijn is imposant, maar geeft toch een dubbel gevoel: goed voor het milieu kan dit niet zijn.

Het is al donker als we in Tauranga een camping zoeken en er na 3 keer dezelfde toer ook 1 vinden. Het is eigenlijk een wellness resort met een camping als nevenactiviteit. Er wordt ons uitgelegd hoe we moeten "inbreken" om naar het toilet te kunnen. Dat blijkt een koud kunstje te zijn. Nieuw-Zeelanders hebben iets waar veel Belgen jaloers op kunnen zijn: vertrouwen in de medemens. We zijn zo moe dat we zelfs niet meer eten en snel onze slaapzak uitrollen. We zijn wederom blij dat we geen tent moeten opzetten.

12 februari. We mogen vrij gebruik maken van het zwembad op de camping. Helaas roept de volgende bestemming ons reeds vroeg uit bed en op weg. Vandaag wacht immers Hobbiton op ons: de site waar de scènes van de Gouw in Lord of the Rings zijn opgenomen. Ik ben nogal een fan en heb dus toch wel uitgekeken naar deze dag. De man van de camping stuurt ons heel vriendelijk de verkeerde kant op en tegen beter weten in volgen we zijn advies. Na weer een rondje Tauranga zitten we terug op koers. Hobbiton is, ondanks het commerciële (maar dat is



eigenlijk overal zo in NZ), toch echt de moeite. Het dorp is prachtig gemaakt en wordt tot in de puntjes verzorgd. We drinken een cider/bier in de herberg en voelen ons even een echte Hobbit. Op weg naar de Waitomo Caves stoppen we nog aan een "vogeltuin", waar ze ook kiwi's hebben. Deze nachtdieren met hun lange snavel zijn al grappig op zich, maar als ze eten krijgen, worden ze helemaal gek. Ik word even aangevallen door een vogel die er op het eerste zicht erg lief uitziet, maar dan plots zijn stekels opzet.

We bezoeken 2 grotten: de ene is spectaculair omwille van zijn immense stalagtieten en -mieten, de andere door de duizenden gloeiwormpjes tegen het plafond.

13 februari. De morgen voorspelt niet veel goeds, maar dan klaart het toch wat op. We doen een wandeling op Mount Egmont, een berg die per ongeluk in het vlakke landschap neergepoot lijkt. Het weer is wisselvallig: regen, zon, wind, ... . Onze benen worden nat van de regen op de planten die soms het hele pad innemen en ik moet lachen met de manier waarop Robin probeert zijn broek toch droog te houden. We zien helaas niet veel van het uitzicht. Ook Mount Egmont zelf wil en zal zijn top vandaag niet laten zien.

Naast de autoweg zit een roofvogel met zijn prooi. Een tafereel dat we vaak te zien krijgen. Nieuw-Zeelanders zijn immers niet tuk op de talrijke possums (buidelratten) en doen niets liever dan ze aanrijden, waarna ze worden opgegeten door roofvogels (die hiervoor wel hun leven riskeren).

In een afgelegen stadje nemen we een hele oude lift naar een heuveltop. De

10-rittenkaarten voor frequente gebruikers worden nog door de liftbediende afgestempeld. Naar beneden gebruiken we onze benen en we zijn niet de enige, want berg- en trappenlopen blijkt hier een nationale sport.

We volgen een kronkelende rivier door een erg verlaten landschap. De weg leidt zelfs naar Jerusalem. We blijven er echter niet, maar rijden door naar Tongariro National Park. Op de goedkope DOC-camping is er helaas geen plaats meer, dus zijn we genoodzaakt de dure te nemen. We regelen ons vervoer voor de Tongariro Crossing de volgende dag. Het weer voorspelt echter niet veel goeds. Er kan pas morgenvroeg met zekerheid gezegd worden of de tocht kan doorgaan, maar we bedenken toch al alternatieve scenario's.

14 februari. Valentijnsdag, dat wordt hier duchtig gevierd, maar wij doen er niet aan mee. Om 4u20 gaat de wekker. Tijdens de nacht hoorden we voortdurend de regen op het dak van ons busje tikken. Tegen de ochtend is het droog, maar hoewel we niet veel kunnen zien in het duister, ziet het er toch niet goed uit.

Gepakt en gezakt gaan we naar het busje dat ons zal vervoeren, maar al snel krijgen we de boodschap dat het weer veel te slecht is: gevoelstemperatuur van -2 graden, wind van 35km/u, zicht beperkt tot 50m en kans op regen. We besluiten de planning om te gooien en morgen een nieuwe poging te wagen. Gelukkig is er nog plaats, want de Crossing is enorm populair.

Vandaag dan maar naar Lake Taupo met zijn prachtig blauwe Huka Falls en veel geothermische activiteit.

De Craters of the Moon klinken spectaculairder dan ze zijn, al zie je natuurlijk niet overal dampende gaten in de grond. We ontvangen 10 dollar wisselgeld teveel en Robin geeft het geld braaf terug, wat de reactie oplevert dat hem iets goed gaat overkomen. We hopen alvast op mooi weer voor de Tongariro Crossing morgen!

We trekken nog naar de Hidden Valley: een afgelegen vallei waar je met een bootje over een meertje wordt gevoerd naar een erg actief geothermisch gebied. De geiser doet z'n best, speciaal voor ons, en spuit verschillende keren. Omdat het water uit een opening in de bergwand gutst, dopen we hem tot "de kotsende geiser". We maken een korte wandeling naar een kratermeer (weeral zo mooi blauw) en zoeken wat "verfrissing" bij een watervalletje in een warme beek. Het water is heet en ruikt naar rotte eieren, maar heeft een ontspannend effect waar een spa niks tegen is. Ik blijf liggen tot ik helemaal ijl in m'n hoofd ben.

De dame in het tankstation zegt dat we morgen goed weer gaan hebben, dus hebben we er alle hoop op. Terug op de camping blijkt dat het in Tongariro de hele dag geregend heeft (en nog steeds). We hebben dus de juiste keuze gemaakt, want in Taupo deed de zon wel haar best om te schijnen.

15 februari: D-day. Robin heeft de hele nacht moeite gehad om niet van zijn matras te rollen en denkt dat hij ons Erdje wel erg schuin heeft geparkeerd. Bij het opstaan lijkt de lucht een heel pak beter dan de dag voordien. Deze keer wordt het busje wel gestart: oef, de tocht gaat door! Om 6u35 beginnen we aan onze dagtocht van een goeie 20km tussen de (deels nog actieve) vulkanen. Het is nog koud, maar al snel gaat de eerste laag kledij uit. Een goed pad loopt lichtjes bergop door de vallei. We maken een ommetje langs Soda Springs (een petieterig watervalletje) en begin-

nen dan aan de eerste lange, stevige klim. Het is zwoegen, maar het uitzicht wordt meter per meter prachtiger. De zon doet haar best en laat de top van de vulkaan Mount Ngauruhoe schitteren tegen een blauwe hemel. Er is de mogelijkheid om deze berg (Mount Doom uit Lord of the Rings) te beklimmen, maar dat kost ons 3 uur extra en ik ben al moe van de eerste lange beklimming. Bovendien moeten we ook op tijd aan de eindmeet zijn om de laatste bus terug te halen, dus nemen we het besluit de berg links, of beter rechts, te laten liggen. We stappen verder en volgen wat mensen voor ons (want alleen ben je zelden op deze tocht). Het pad gaat omhoog en wordt alsmaar steiler tot er zelfs geen pad meer is. We moeten recht tegen de berg omhoog kruipen, op handen en voeten. Robin vraagt of ik me al een Hobbit voel, maar ik vind het vooral levensgevaarlijk en onverantwoord. Aan zijn uitspraak dat ik ervan moet genieten heb ik op dat moment geen boodschap. We denken dat we op weg zijn naar de Red Crater, wat volgens ons plan wel kan kloppen. We stoppen even, want de bergwand is erg steil en elke meter omhoog vraagt veel energie. Plots zien we een heel eind naar beneden nog een pad, waarop ook mensen lopen. Op dat moment dringt het tot ons door dat we verkeerd gegaan zijn en we op Mount Doom zitten. Ik twijfel om nog verder te gaan, want regelmatig vallen er stenen naar beneden van de klimmers voor ons en bij het achterom kijken neemt de hoogtevrees alleen maar toe. Ik wil hier eigenlijk niet zijn, dit is levensgevaarlijk. Maar we zijn nu al zo ver geraakt, dus kruipen we op handen en voeten verder. Ik zie niets anders dan stenen en de billen van de Nieuw-Zeelandse voor mij, die met haar kort shortje niet de juiste kledingkeuze maakte. Voortdurend denk ik: "Op dat punt stop ik, ik kan niet meer.". Op het moment dat het echt genoeg is, is het einde gelukkig in

zicht. Zoals gebruikelijk zijn de laatste loodjes het zwaarst, maar de mooie krater binnenin en het adembenemende uitzicht doen de ellende snel vergeten. Er worden onder de wandelaars voor de hand liggende grapjes gemaakt over vergeten ringen.

De berg afdalen is een even groot avontuur: we schuiven over de losse stenen, waardoor ik wel een kilo steentjes meesleur in m'n wandelschoenen. We dalen wat meer naar rechts af, waardoor we niet in het vaarwater van de andere afdalers en klimmers zitten en we ook sneller terug op het pad komen. De stroom wandelaars is enorm toegenomen tijdens ons 3 uur afzien op de berg. Robin is heel tevreden, want hij wilde Mount Doom eigenlijk wel beklimmen, en ik ben stiekem ook wel blij dat we het gedaan hebben.

We moeten weer klimmen tot op een groot plateau en steken ons hoofd over de rand: "Wauw, dus dit is de Red Crater!". Onze mond valt open van verbazing. Vulkanen zijn enorm verwoestend, maar ze zorgen wel voor een schitterend landschap. We passeren azuurblauwe en appelblauwzeegroene kratermeren en genieten volop van het uitzicht en het weer. Dan zijn de beklimmingen gedaan en begint een lange afdaling richting aankomst. We komen in een actief vulkaangebied, waar zich 2 jaar geleden nog een uitbarsting voerde. Gelukkig staat het licht niet op rood en moeten we geen 15km terug wandelen. Mijn voeten doen met elke stap meer en meer pijn. De afdaling blijkt nog het lastigste van al (of nee, dat blijft toch Mount Doom) en blijft maar duren. Het is nu ook echt bijna file op het pad. Uiteindelijk bereiken we de parking, op tijd voor onze terugrit. Het resultaat van de tocht: 9 uur onderweg, 2 grote blaren en een hele belevenis rijker. We hebben geen spijt van de dag uitstel, ook al moeten we hiervoor de rit rond de East Cape laten vallen.

Terug op de camping nemen we een douche en vertrekken. We zijn het terrein nog niet af of we merken dat we platte band hebben (en meteen wordt Robin z'n slechte nacht verklaard). Dit is een domper op de feestvreugde, maar de band wordt snel vervangen (de tijd nodig voor het zoeken van de krik niet meegerekend) en we kunnen eindelijk op weg naar Rotorua.

16 februari. Het is stralend weer, ideaal voor onze trip naar White Island, een actieve vulkaan, 49km voor de kust in



zee. Tijdens de boottocht zien we een hele troep dolfijnen met veel kleintjes. Ze springen allemaal dat het een lieve lust is en zwemmen vlak naast de boot. Jan Van Genten duiken als ware kamikazepiloten de zee in.

Een rubberbootje brengt ons naar het eiland. Een gids leidt ons rond, geen overbodige luxe in deze gevaarlijke omgeving. We krijgen een helm en een gasmasker en er worden ook snoepjes uitgedeeld. Door de dampen moet je immers stevig hoesten en een goede speekselproductie helpt hierbij. Robin wil het allemaal wel eens van dichterbij bekijken. Ik volg, maar krijg al snel geen lucht meer (zelfs met gasmasker op) en vlucht de dampen uit. Ik vind Robin niet meer terug, omdat ik zoek naar een groen T-shirt, dat door de chemische reactie echter paars-grijs is geworden. Echt gezond, zo'n vulkaan!



Maar de natuurkrachten zijn indrukwekkend. Van de oude mijngebouwen blijft enkel nog wat roestig oud ijzer over. Robin doet even een zwemmetje in het verfrissende water en dan keren we terug met de boot. We genieten van een heerlijk zonnetje op de achtersteven.

's Avonds gaan we nog winkelen, wat altijd een hele onderneming is, en trakteren we onszelf op een lekker ijsje om alweer een schitterende dag af te sluiten.

17 februari. We verblijven in het mekka van de geothermische activiteit: Rotorua. Heel de stad stinkt naar rotte eieren en op allerlei (on)mogelijke plaatsen borrelt kokend water op uit de grond. De oude Maori-nederzetting Hohinemu is heel mooi en in vergelijking met de rest van Rotorua niet toeristisch.

Water en stoom komt op het dorpsplein gewoon van tussen de klinkers naar boven. Het gevaar wordt aangeduid met een kegeltje. Op sommige plaatsen zijn er ook gaten in het asfalt. Toch maar opletten waar je je voeten zet. Overal in de stad vind je badhuizen en hotsprings, zo ook op onze camping, helaas is deze gesloten voor onderhoud.

We rijden naar Buried Village. Hier waren vroeger sillicaterrassen die in de 19<sup>e</sup> eeuw al horden toeristen trokken. Door een vulkaanuitbarsting werden op 4 uur tijd het hele dorpje en de terrassen verwoest en bedolven onder de modder. Te Puia is een combinatie van een replica van een Maoridorp en een veld vol geothermische activiteit. Het is enorm commercieel en toeristisch en bovendien ontzettend duur (zoals alles in NZ), maar we willen heel graag de Puhutugeiser zien. Gelukkig geeft hij waar voor ons geld en spuit hij een lange tijd. Het is er snikheet, dus de frisse nevel doet deugd.



18 februari. De hitte is van 's morgens aanwezig. We bezoeken het stadje Napier en slaan vanop een klif de werkzaamheden in de haven gade. De containers worden gestapeld als zijn het legoblokjes. We bewonderen de fraaie art deco gebouwen en vinden dat we wel een ijskoude drank van Starbucks verdiend hebben.

's Avonds zijn we op tijd op de camping om nog naar het strand te gaan. De zon verbergt zich echter achter de wolken, dus blijven we verstoken van een zonsondergang in zee, maar de koekjes en het gezelschap bieden de nodige troost. We hebben al wat strand en zee gezien deze reis en dat terwijl we helemaal geen strandgangers zijn.

19 februari. We willen nog enkele filmlocaties van Lord of the Rings bezichtigen, maar dat is buiten de wegenwerken gerekend. Vlak voor onze neus wordt de weg afgesloten en het enige alternatief is vele kilometers omrijden. Dat zien we niet zitten, dus zetten we koers naar Wellington. We besluiten ons busje al te stationeren op een camping vlakbij de stad en dan de bus naar het centrum te nemen. De bus blijkt Belgisch (= te laat), maar we geraken vlot in het hart van de hoofdstad. We maken meteen een steile klim naar Mount Victoria, om de hitte van de

namiddag voor te zijn. Het uitzicht is mooi, maar we hebben toch al indrukwekkendere skylines gezien. We wandelen langs historische gebouwen en winkels en zoeken tevergeefs naar de bib. We kopen possumhandschoenen en – kousen voor het thuisfront en bezoeken het nationaal museum Te Papa. Dat is enorm groot en stelt een heel scala aan onderwerpen tentoon op een boeiende manier. Ik heb medelijden met de gigantische inktvis die op sterk water zit. We nemen een kabeltreintje en keren via de botanische tuinen terug naar beneden. We houden even halt bij een cricketveld, maar dat blijft een onbegrijpelijke sport. We zien de bus richting camping aan het rood licht staan en doen een spurtje richting bushalte.

De hele dag is het mooi weer geweest, maar 's avonds zien we mist van over het water komen, een bevreemdend schouwspel. We gaan naar de winkel en ik voel me zoals in de film "The mist". De Nederlandse winkeldame zegt dat zo'n seafog (zeemist) hier 's avonds vaak voorkomt als het overdag warm was. Robin lacht me uit, omdat ik denk dat het een frog (kikker) is in plaats van een fog.

We kruipen op tijd ons bedje in, want morgen (voor jullie in het volgende ledenblad) maken we de oversteek naar het Zuidereiland ...



## Start2Runners Frans Mertens en Petra Dierckx.



**Stel jezelf eens voor.**  
Mijn roepnaam is Sooike.

**Waarom begon je aan onze Start2Run?**

Om een beetje af te vallen en voor een betere conditie.

**Had je al loop- of sportervaring?**

Ik heb vroeger recreatief gekorfbald.

**Wat vind je tot hier toe van de Start2Run?**

Het is een goed initiatief. We hebben een fijne groep, ge wordt goed begeleid en we hebben een goeie en aangename lesgever.

**Als je doelstelling van deze Start2Run bereikt is, ga je dan blijven trainen** (je kan op dinsdag- en donderdagavond om 19u00 in groep blijven trainen als je dat wil)?

Ja, dat ga ik zeker proberen.

**Zou je, indien we dat zouden organiseren, meedoen aan een vervolg Start2Run van 5 tot 10 km?** Ja.

**Stel jezelf eens voor.**

Ik ben Petra Dierckx, "jonge" vrouw van 36 jaar met 3 kindjes. Werk halftijds als verpleegkundige bij het witgele kruis. Daarnaast help ik mijn man die landbouwer is.

**Waarom begon je aan onze Start2Run?**

Ik kwam tot de conclusie dat mijn conditie niet zo goed was. Vooral mijn uithoudingsvermogen zat in het slop, maar met Start2Run bouw je dit geleidelijk op.

**Had je al loop- of sportervaring?**

Totaal niet!!!

**Wat vind je tot hier toe van de Start2Run? Plus en/of minpunten?**

Ik vind het tof dat je kan lopen in groep. Voor mij persoonlijk is dat een stimulans. Je weet: elke dinsdag en donderdag starten we!!!

**Als je doelstelling van deze Start2Run bereikt is, ga je dan blijven trainen** (je kan op dinsdag- en donderdagavond om 19u00 in groep blijven trainen als je dat wil)?

De bedoeling is toch dat we blijven joggen!

De groep is heel positief, dus wij gaan ervoor. De groep moedigt elkaar ook aan als we eens een dipje hebben.

**Zou je, indien we dat zouden organiseren, meedoen aan een vervolg Start2Run van 5 tot 10 km?**

Hierbij de eerste inschrijving voor het vervolg van Start2Run!!



# FINTRO

## BNP PARIBAS GROEP



Kerkstraat 43, 2290 Vorselaar  
Marjan Janssens  
Zaakvoerder  
Fima Consult BVBA

Telefoon +32 14 50 73 20  
Mobiel +32 (0)471 22 06 94  
Fax +32 2 565 47 76  
marjan.janssens@fintro.be

[www.fintro.be](http://www.fintro.be)

GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ

# Uitslagen.

## Zo 9 maart 2014: Flitsrun Averbode

### 4 km (135 deelnemers)

25. René Jacobs	16'46"
92. Monik Van Loock	22'29"
93. Herman De Sobrie	22'29"
118. Anne Jacobs	25'20"
120. Chris Van Loock	25'47"
129. Marc Van Loock	27'11"

### 8 km (265 deelnemers):

49. Herman Lievens	35'06"
108. Dries Myny	39'04"
194. Josée Bertels	45'28"
195. Martine Mols	45'29"

### 12 km (235 deelnemers):

21. Stijn Jacobs	46'35"
134. Guy Vancampenhout	59'53"
147. Marc Van Tendeloo	1u00'44"

## Zo 16 maart 2014: Kloosterrun Meer

### 3,5 km (46 deelnemers):

36. Chris Van Loock	22'42"
---------------------	--------

### 7 km (47 deelnemers):

4. Herman Lievens	28'41"
13. Robin Leysen	33'22"
20. Marc Van Tendeloo	35'05"
21. Nele Jacobs (eerste vrouw)	35'21"
28. Jeff Laenen	37'15"

### 10,5 km (102 deelnemers):

9. Erwin Coopmans	45'22"
34. René Jacobs	52'17"
72. Josée Bertels	1u02'49"



## Wo 19 maart 2014: Sport op school Westerlo

### 3,25 km dames (27 deelnemers)

2. Anneleen Geluykens	12'27"
5. Nele Jacobs	14'16"
13. Martine Mols	16'43"
14. Josée Bertels	16'45"
25. Chris Van Loock	19'40"

### 6,5 km heren (26 deelnemers):

2. Stijn Jacobs	23'12"
3. Herman Lievens	23'47"
9. Eddy Vandepol	26'26"
10. Robin Leysen	27'36"
11. René Jacobs	27'55"
14. Guy Vancampenhout	28'39"
15. Dirk Covent	28'40"

## Zo 30 maart 2014: Halve marathon Lier

### 21,1 km (594 deelnemers)

23. Luc Dirckx	1u18'31"
33. Stijn Jacobs	1u19'42"
300. Hilde Geerts	1u44'38"

### Gezondheidsmarkt Vorselaar

Herman De Sobrie	Josée Bertels
Anne Jacobs	Louis Hufkens
René Jacobs	Nele Jacobs
Martine Mols	Robin Leysen
Chris Van Loock	Guy Vancampenhout
Monik Van Loock	Marc Van Loock
	Linda Van Oeckel

## Za 5 april 2014: Kastelenloop Zandhoven

### 10 km Masters +40 (37 deelnemers)

16. Dirk Vissers	42'37"
33. Guy Vancampenhout	54'11"

### 10 km Masters +50 (70 deelnemers):

23. Eddy Vandepol	43'56"
-------------------	--------

## Vr 11 april 2014: Lentejogging Ravels

### 7 km (84 deelnemers)

5. Robin Leysen	29'05"
13. Nele Jacobs	32'18"
40. Josée Bertels	37'52"
69. Marc Van Loock	45'35"

### 10,5 km (161 deelnemers):

91. Guy Vancampenhout	53'49"
-----------------------	--------

## Ma 21 april 2014: Paasjogging Olmen

### 7,82 km (163 deelnemers)

27. Guy Vancampenhout	35'28"
70. Josée Bertels	41'21"
139. Marc Van Loock	51'26"

### 11,71 km (108 deelnemers):

64. Nele Jacobs	59'12"
-----------------	--------

### 15,6 km (37 deelnemers):

6. Erwin Coopmans	1u03'43"
14. Robin Leysen	1u07'11"

### 19,47 km (54 deelnemers):

17. Jef Van Rooy	1u27'34"
------------------	----------

## Vr 2 mei 2014: Holvenjogging

### 4,7 km (192 deelnemers)

170. Marc Van Loock	30'05"
---------------------	--------

### 8,5 km (143 deelnemers):

10. Herman Lievens	32'31"
26. Eddy Vandepol	36'25"
83. Monik Van Loock	43'18"
84. Herman De Sobrie	43'20"
96. Josée Bertels	44'52"

### 12,5 km (109 deelnemers):

46. Jef Van Rooy	54'18"
53. René Jacobs	56'02"

### Ook deelgenomen, niet gevonden in uitslag:

Robin Leysen  
Marc Van Tendeloo



**Za 3 mei 2014: Oosteljogging**2,96 km (41 deelnemers)

16. Marc Van Tendeloo 13'02"

6,14 km (69 deelnemers):

20. Nele Jacobs 28'33"

12,4 km (69 deelnemers):

59. Josée Bertels 1u09'28"

**Zo 4 mei 2014: Ochtendjogging Wortel**5 - 10 - 15 km:

Herman De Sobrie	Nele Jacobs
René Jacobs	Robin Leysen
Marc Van Lookk	Monik Van Lookk
Jef Van Rooy	

**Zo 4 mei 2014: 1e Lindekesjogging Grobbendonk**10 km (30deelnemers)

5. Ferre Geerts 42'45"

8. Eric Glassee 45'02"

13. Eddy Van De Pol 47'41"

**Wo 7 mei 2014: Sport op school Vorselaar**3,3 km dames (33 deelnemers)

1. Anneleen Geluykens 13'01"

2. Nele Jacobs 14'07"

8. Monik Van Lookk 15'16"

14. Martine Mols 17'27"

29. Chris Van Lookk 21'23"

6,6 km heren (33 deelnemers):

1. Stijn Jacobs 23'51"

6. Herman Lievens 25'37"

15. René Jacobs 28'18"

16. Robin Leysen 28'32"

20. Dirk Covent 29'33"

22. Guy Vancampenhout 30'43"

24. Herman De Sobrie 32'39"

32. Marc Van Lookk 43'22"

**Vr 9 mei 2014: Dwars door de Abdij**4,125 km (192 deelnemers)

42. Guy Vancampenhout 18'45"

119. Herman De Sobrie 23'51"

150. Monik Van Lookk 26'02"

162. Marc Van Lookk 27'25"

168. Chris Van Lookk 28'07"

8,2 km (175 deelnemers):

6. Erwin Coopmans 29'19"

34. Robin Leysen 35'01"

141. Josée Bertels 45'40"

12,0 km (177 deelnemers):

16. Herman Lievens 48'24"

98. Rene Jacobs 58'45"

106. Bart Banier 59'25"

147. Nele Jacobs 1u04'27"

**Za 10 mei 2014: Herenthout-Berlaar**6,3 km (192 deelnemers)

22. Nele Jacobs 28'44"

119. Herman De Sobrie 23'51"

150. Monik Van Lookk 26'02"

162. Marc Van Lookk 27'25"

168. Chris Van Lookk 28'07"

8,2 km (175 deelnemers):

6. Erwin Coopmans 29'19"

34. Robin Leysen 35'01"

141. Josée Bertels 45'40"

12,0 km (177 deelnemers):

16. Herman Lievens 48'24"

98. Rene Jacobs 58'45"

106. Bart Banier 59'25"

147. Nele Jacobs 1u04'27"

**Vr 16 mei 2014: Averegtenjogging Hallaar**5,01 km (378 deelnemers)

119. Jeff Laenen 24'05"

120. Marc Van Tendeloo 24'06"

297. Monik Van Lookk 30'32"

298. Herman De Sobrie 30'33"

321. Marc Van Lookk 31'55"

337. Chris Van Lookk 33'33"

10,692 km (236 deelnemers):

152. Nele Jacobs 56'54"

153. Robin Leysen 56'56"

198. Josée Bertels 1u00'57"

16,323 km (103 deelnemers):

9. Erwin Coopmans 1u02'53"

49. Herman Lievens 1u14'05"

**Zo 18 mei 2014: Parel der Kempen Oostmalle**4,5 km (145 deelnemers)

30. Nele Jacobs 19'25"

38. Marc Van Tendeloo 19'50"

120. Marc Van Lookk 28'08"

121. Chris Van Lookk 28'15"

9,0 km (134 deelnemers):

45. Guy Vancampenhout 43'11"

16,093 km (154 deelnemers):

5. Tom Van Gestel 59'06"

20. Erwin Coopmans 1u06'04"

31. Robin Leysen 1u11'00"

40. Joris Vloemans 1u13'19"

114. Herman Lievens 1u27'57"

138. Josée Bertels 1u34'52"

**Zondag 31 augustus.**  
**Ontbijtjogging.**  
**Jogging Dreef om 8u00.**  
**Ontbijt Schranshoeve 9u30.**


# Wedstrijdinfo JUNI 2014.

<b>Nijlen</b>	<b>zondag 1 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Halve marathon van Nijlen</b>	5 km	14u00	
Jeugdlopen:	250 en 500 meter vanaf 13u20	10 km	14u00	
Adres:	Gildenzaal, Gemeentestraat	21,1 km	14u00	
Info:	Peter Leemans / peter@bist2.be			
<b>Herselt</b>	<b>vrijdag 6 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Langdonkenloop</b>	5 km	19u15	3€
Criterium:	Herselts joggingcriterium (2 van 5)	10 km	20u00	3€
Jeugdlopen:	vanaf 18u15 (2€)			
Adres:	voetbalterreinen FC Varenwinkel, Gijmelsesteenweg			
Info:	sport@herselt.be / www.herselt.be			
<b>Turnhout</b>	<b>vrijdag 6 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Stadsparkfeestenloop</b>	3 km	19u30	5€
Criterium:	<b>Noordloper</b> (15 van 40)	6 km	19u30	5€
Jeugdlopen:	1000 meter om 19u00	9 km	19u30	5€
Adres:	Stadspark, Parklaan 54			
Info:	sportdienst Grote Markt 1 / 014 443332 / sportdienst@turnhout.be			
<b>Sint-Katelijne-Waver</b>	<b>vrijdag 6 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Kadodderloop</b>	3 km	19u30	
Jeugdlopen:	500, 750 en 1000 meter vanaf 19u00	10 km	20u00	
Parcours:	Vlak, geasfalteerd en volledig afgesloten			
Adres:	Marktplein			
Info:	Leen Meysmans 015 305000 of 015 305056 / sport@skw.be			
<b>Lier</b>	<b>zaterdag 7 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Pallierterjogging</b>	5 km	16u00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	700 meter om 15u00 (gratis)	10 km	16u00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Zimmerplein			
Info:	Sportdienst 03 4880679 / sport@lier.be			
<b>Sint Lenaerts</b>	<b>zondag 8 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Kleipikkersrun</b>	3,3 km	16u00	7€ (vooraf 6€)
Criterium:	<b>Noordloper</b> (16 van 40)	6,6 km	16u00	7€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	1000 m om 15u30 (3€)	9,9 km	17u00	7€ (vooraf 6€)
Adres:	gemeentelijke basisschool 'De Schakel', Kerkstraat 1 Brecht			
Info:	0494 121944 / info@kleipikkersrun.be / www.kleipikkersrun.be			
<b>Merksplas</b>	<b>maandag 9 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Move(d) to help</b>	4,2 km	14u30	7€
Criterium:	<b>Noordloper</b> (17 van 40)	8,4 km	14u30	7€
Jeugdlopen:	400 en 1000 meter om 14 uur (2€)	12,6 km	14u30	7€
Parcours:	Estafette marathon in ploegen van 4 (4,2 + 8,4 + 12,6 + 16,8 km)	16,8 km	14u30	7€
Adres:	Kapel Kolonie, Kapelstraat	estafette	14u30	
Info:	Bernard Van Hoorickx 014 428569 / info@movedtohelp.be / www.movedtohelp.be			
<b>Dessel</b>	<b>maandag 9 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Desselse Foorloop</b>	5 km	15u15	4€
Jeugdlopen:	1000 en 2000 meter vanaf 14u45 (1,5€)	10 km	15u15	4€
Adres:	Spinhallen, Pastorijsstraat 51			
Info:	Guy Van Den Boer 014 389933 / sportraad@dessel.be			
<b>Weelde</b>	<b>vrijdag 13 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>13de grote stratenloop</b>	4,5 km	19u30	5€
Criterium:	<b>Noordloper</b> (18 van 40)	9 km	19u30	5€
Jeugdlopen:	200, 400 en 800 meter vanaf 18u50 (2€)	13,5 km	19u30	5€
Adres:	Feesttent naast Brouwerij, Weeldestraat, Ravels			
Info:	Emiel Aerts 0475 930523 / aerts.e@skynet.be / Frans Van Hees 014 655963 / frans.vanhees@skynet.be / www.weelde-straatkermis.net			

<b>Kasterlee</b>	<b>vrijdag 13 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Jogging De Mast</b>	5 km	19u30	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	200, 400, 800 en 1200 meter vanaf 18u30 (2€)	10 km	19u30	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Voetbal KSK Kasterlee, Duineneind15	15 km	19u30	5€ (vooraf 4€)
Info:	0494 733050 / joggingdemast.weebly.com / koedier@telenet.be			

<b>Blauberg</b>	<b>vrijdag 13 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Kruistocht</b>	5 km	19u15	3€
Criterium:	<b>Herseltse Joggingcriterium</b> (3 van 5)	10 km	20u00	3€
Jeugdlopen:	200, 400 en 600 meter vanaf 18:15 uur (2€)			
Adres:	Voetbalterrein VC Blauberg, Averbodesesteeweg			
Info:	sport@herselt.be / www.herselt.be			

<b>Minderhout</b>	<b>zaterdag 14 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>22e Kapellekensloop Hoogstraten-Minderhout</b>	3 km	16u00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>Noordloper</b> (19 van 40)	21,1 km	17u00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 400, 600 en 800 meter vanaf 14:00 uur (1€)	10,55 km	17u05	5€ (kwb 3€)
Adres:	Parochiezaal, Koestraat 5	5,275 km	17u10	5€ (kwb 3€)
Info:	Luc Herthogs 03 3147421 / luc.herthogs@skynet.be Koen de Bie 03 3148130 / www.kwbminderhout.be			

<b>Lille</b>	<b>Zaterdag 14 juni 2014</b>	<b>Krawatenjogging</b>	
6 <sup>e</sup> van 22 van onze <b>Loopkalender en Criterium 2014</b>			
Om 18u00 kidsrun (1€) Om 19u00: 4, 8 en 12 km (6€ / voorinschrijving 5€)			
Adres: Sportcentrum, Balsakker Info: Luc Lauwers 0497 573118 / www.aclille.be / Lukske.lauwers@telenet.be /			
		20 <sup>e</sup> van 40 van criterium <b>Noordloper</b>	

<b>Beerse</b>	<b>zondag 15 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>LGB Beerse jogging</b>	3,4 km	15u00	5€
Criterium:	<b>Noordloper</b> (21 van 40)	10 km	15u00	5€
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter vanaf 14u30 (5€)			
Adres:	Sportcentrum, Rerum Novarumlaan 31			
Info:	Dirk Van Springel 014 714979 / vanspringel.dirk@telenet.be / www.loopgroepbeerse.webs.com			

<b>Hoogstraten</b>	<b>woensdag 18 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Stratenloop</b>	5 km	18u30	9€ (vooraf 6€)
Criterium:	<b>Noordloper</b> (22 van 40)	10 km	18u30	9€ (vooraf 6€)
Jeugdlopen:	500 en 1200 meter vanaf 18u25 (5€, vooraf 3,5€)			
Adres:	Stadhuis, Vrijheid 149			
Info:	Rie Voet - Katrien Peeters 03 3401951 / sport@hoogstraten.be			

<b>Ramsel</b>	<b>vrijdag 20 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Ramselse Routeloop</b>	5 km ladies	19u	5€
Criterium:	Herselts joggingcriterium (4 van 5)	5 km	19u35	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18u15 (1€)	10 km	20u15	5€
Adres:	Vrije Basisschool, Schoolstraat 26			
Info:	0477 678014 / guyvdheuvel@hotmail.com / www.ramselseroutelopers.be			

<b>Oud-Turnhout</b>	<b>vrijdag 20 juni 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Dwars door Oud-Turnhout</b>	5,3 km	19u30	6€
Criterium:	<b>Noordloper</b> (23 van 40)	10,6 km	19u30	6€
Jeugdlopen:	400 en 1000 meter vanaf 19u00 (3€)	15,9 km	19u30	6€
Adres:	Sporthal De Hoogt, De Hoogt 20			
Info:	Eddy Cools 0479 299762 / eddy.cools1@telenet.be / www.atletiek-arac.be			

**Brecht** **vrijdag 20 juni 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Brechtse Stratenloop** 5 km 19u10  
 Jeugdlopen: 500 en 1000 meter vanaf 18u45 10 km 20u00  
 Adres: GC Jan Vander Noot, Mudaeusstraat 9  
 Info: sportdienst Brecht 03 6602830 / sportdienst@brecht.be / www.sportiefbrecht.be

**Boechout** **zaterdag 21 juni 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Natuurloop Boechout** 3,35 km 15u00 5€ (vooraf 4€)  
 Jeugdlopen: 1000 meter vanaf 14u45 (3€, vooraf 2€) 6,7 km 15u00 5€ (vooraf 4€)  
 Adres: Bunderkens, Elfbunderweg 10 km 15u00 5€ (vooraf 4€)  
 Info: www.sgola.be

**Tielen / Zondag 22 juni / Herentals - Tielen**

7<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

6 km om 10u15 uur / 14,7 km om 10u20 uur / 21,1 km om 10u30 uur

De start van de 6 km in de kasteeldreef te Tielen.

Voor 14,7 en 21,1 km: in Tielen vertrekt de trein naar Herentals om 09u50 stipt. De start wordt gegeven aan het BLOSO centrum in Herentals, Vorselaarsebaan. (enkel voorinschrijving geeft recht op treinvervoer).

Info: P. Vandereycken 014 553348 / www.tjak.be



**Vorselaar / Vrijdag 27 juni / Kardinaalsjogging**

8<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

Hoort ook bij **KWB Joggingcriterium 2014** (12 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



**Veerle** **zaterdag 28 juni 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **2e Jogging Veerle** 4 km 14u30 5€ (kwb 3€)  
 Criterium: **KWB Joggingcriterium 2014** (13 van 25) 8 km 14u30 5€ (kwb 3€)  
 Adres: Buurthuis, Zandstraat, Veerle-Heide 12 km 14u30 5€ (kwb 3€)  
 Info: Marc Van Kerckhoven / 0499 306445 / marc\_vk@telenet.be

**Rijkevorsel** **zondag 29 juni 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Stratenloop Rijkevorsel leeft/loopt** estafette 1/2 marath 24€ ploeg voorf  
**Memorial Fons Brydenbach** 1/2 mar 12u00 15€ (vooraf 12)  
 Criterium: **Noordloper** (24 van 40) 10 km 10u30 8€ (vooraf 6€)  
 Jeugdlopen: 400, 800 en 1200 meter vanaf 09u30 (gratis) 5 km 10u30 8€ (vooraf 6€)  
 Adres: Centrum Rijkevorsel  
 Info: Leo Van Herck 0475 341475 / LVHAG@skynet.be / www.rijkevorsel-leeft.be

**Schriek** **zondag 29 juni 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **27e Groentejogging** 3,8 km 15u30 5€ (kwb 3€)  
 Criterium: **KWB Joggingcriterium 2014** (14 van 25) 7,4 km 15u30 5€ (kwb 3€)  
**RondOM Netedal** (3 van 7) 10,7 km 15u30 5€ (kwb 3€)  
 Jeugdlopen: 250 en 500 meter vanaf 14u30 (1€)  
 Adres: Turnzaal Vrije Basisschool, Leuvensebaan 40  
 Info: Trees Peeters 0473 709014 / trees.peeters@skynet.be / www.vocschriek.be

# Wedstrijdinfo JULI 2014.

<b>Peulis</b>	<b>vrijdag 4 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Peulis Jogging</b>	5 km	19u00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	100, 400 en 1000 meter vanaf 18u30 uur (2€)	8 km	19u45	5€ (vooraf 4€)
Adres:	KFC Peulis, Voetbalstraat	12 km	19u45	5€ (vooraf 4€)
Info:	0473 138706 / jtpeulis.webs.com			
<b>Larum</b>	<b>zaterdag 5 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>KWB Kermisjogging</b>	4,3 km	18u30	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2014</b> (15 van 25)	8,6 km	18u30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100, 150 en 1200 meter vanaf 18:00 uur (1€)	12,9 km	18u30	5€ (kwb 3€)
Adres:	Parochiecentrum, St. Corneliusstraat			
Info:	Koen Dierckx 0473 553815 / geellarum.kermisjogging@gmail.com / www.kwb-larum.be			
<b>Wiekevorst</b>	<b>vrijdag 11 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Hoevejogging</b>	3,8 km	19u30	5€
Criterium:	<b>RondOM Netedal</b> (4 van 7)	7,4 km		5€
Jeugdlopen:	kinderjogging om 19:00 uur (3€)	11 km		5€
Adres:	Terrein De Witte Lelie, Itegemseweg 98			
Info:	014 260732 / laeremanspaul@hotmail.com / www.lgwiekevorst.be/activiteiten/hoevejogging.php			
<b>Heultje</b>	<b>zaterdag 12 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Vakantie jogging</b>	4 km	18u00	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2014</b> (16 van 25)	8 km	18u00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	100 en 500 meter vanaf 17u30 uur (1€)	12 km	18u00	5€ (kwb 3€)
Adres:	KFC Heultje, Gravin de Merodestraat			
Info:	Rudy Van de Sande 0478 936015 / rudolf.vandesande@skynet.be / www.falos.be			
<b>Eindhout</b>	<b>zaterdag 12 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	Kapellekeskermisjogging	4 km	15u15	4€ (vooraf 3€)
Jeugdlopen:	kinderlopen vanaf 14u30 (1€)	8 km	15u15	4€ (vooraf 3€)
Adres:	Feesttent, Heustenstraat	12 km	15u15	4€ (vooraf 3€)
Info:	Harry Hendrixx 0473 591128 / harry.hendrixx2@telenet.be / Frank Sels 0495 586369 / frank-sels@telenet.be / www.kapellekeskermis.be			
<b>Duffel</b>	<b>zondag 13 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Sugar Run Uurloop</b>	1 uur	14u00	12€ (vooraf 10)
Adres:	nog in overleg			
Info:	VZW Blue Berry Jam / 0486 020614 / shakesomedust@blueberryjam.be / www.blueberryjam.be			
<b>Herselt</b>	<b>zondag 20 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Hertberg Natuurloop</b>	4 km	17u00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	kinderlopen vanaf 19u00	8 km	17u00	5€ (vooraf 4€)
Adres:	Voetbalterrein Dry Eiken, Drie Eikenstraat Bergom	12 km	17u00	5€ (vooraf 4€)
Info:	014 544172 / 0472 645383 / www.kvvv.be			
<b>Tielen</b>	<b>maandag 21 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Dwars door Kasterlee</b>	4 km	13u30	
Jeugdlopen:	80, 450 en 1000 meter vanaf 13u00	10 km	13u30	
Adres:	Sportcentrum Tielenhei, Prijsstraat 68	16 km	14u00	
Info:	0472 724511 / stafvanballaer@hotmail.com			
<b>Geel</b>	<b>woensdag 30 juli 2014</b>	<b><u>Afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>	<b><u>prijs</u></b>
Naam:	<b>Natuurloop</b>	5 km	18u30	
Jeugdlopen:	250, 500 en 1000 meter	10 km	18u30	
Adres:	Leunenstadion	14 km	18u30	
Info:	André Van Baelen 0475 774294 / andrevanbaelen@telenet.be / www.geelseatletiekclub.be			

# Wedstrijdinfo AUGUSTUS 2014.

**Herentals** **vrijdag 1 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Herentals loopt - Lu 2u van Hertals** 2 uren 18u30 gratis  
 Jeugdlopen: vanaf 15u30 (gratis)  
 Adres: Feesttent Grote Markt  
 Info: www.herentalsfietst.be

**Retie** **vrijdag 1 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Driegehuchtenjogging** 5 km 19u30 5€  
 Criterium: **Noordloper (25 van 40)** 10 km 19u30 5€  
 Jeugdlopen: 400 en 800 meter vanaf 19u00 (2€) 15 km 19u30 5€  
 Adres: Voetbalterreinen, Kortijnse Weg  
 Info: Gert Wens 014 672030 / 0486 267423 / wens.boonen@telenet.be / www.fcschoonbroek.be

**Booischoot** **vrijdag 1 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **10 Mijl van Booischoot-Statie** 4,5 km 18u20? 5€  
 Criterium: **RondOM Netedal (5 van 7)** 7,4 km 18u20? 5€  
 Jeugdlopen: 400 en 800 meter vanaf 18u00 (2€) 10 mijl 18u20? 5€  
 Adres: Booischoot Statie  
 Info: Hendrik Lekens 0486 424208 / lekens.andre@pandora.be / www.avzk.be

## Gierle / Zaterdag 2 augustus 2014 / 8e Estafette halve marathon 'Het Gielsbos'

9° van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**.  
 Ook deel van criterium **Noordloper** (26 van 40).

Jeugdlopen 100, 400 en 1000 meter vanaf 13u30 (1€)  
 Om 13u55: 7 km (6€ / voorinschrijving 5€)

Om 14u45: 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

**Antwerpen** **woensdag 6 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Red Star Run** 5 km  
 Adres: MAS. Meer info volgt op website organisatie.  
 Info: www.antwerpathletics.be

## Herselt / Vrijdag 8 augustus / Limbergjogging

10° van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**  
 Ook deel van het Herseltse Joggingcriterium (5 van 5)

Jeugdlopen 200, 400 en 600 meter vanaf 18u15 (2€)  
 Om 19u15: 5 km (3€) / om 20u00: 10 km (3€)



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

**Poppel** **vrijdag 8 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **Halve Marathon van Poppel** 5,5 km 19u00 6€  
 Criterium: **Noordloper (27 van 40)** 11,2 km 19u00 6€  
 Adres: Jeugdlokalen De Kromme, Krommendijk 100 21,1 km 19u00 6€  
 Info: Jan Van de Pol 014 657896 / jan.van.de.pol@skynet.be

**Merksplas** **vrijdag 15 augustus 2014** **Afstand** **startuur** **prijs**  
 Naam: **13e Merksplas Feest! Jogging** 3 km 19u00 4€  
 Criterium: **Noordloper (28 van 40)** 6 km 19u00 4€  
 Jeugdlopen: 250, 500 en 700 meter vanaf 18u30 (gratis) 12 km 19u00 4€  
 Adres: Sportcentrum 't Hofeind, Hofeinde  
 Info: 014 634342 / erik\_aerts@yahoo.com / www.acmerksplas.be



<b>Duffel</b>	<b>zaterdag 16 augustus 2014</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Duffelse natuurloop en kinderjogging</b>	5 km	16u30	5€ (kwb 3€)
Criterium:	<b>KWB Joggingcriterium 2014</b> (19 van 25)	10 km	17u05	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	150, 550 en 950 meter vanaf 16u00 (1€)	15 km	17u05	5€ (kwb 3€)
Adres:	Gemeentelijke school 't Kofschip, Kwakkelberg 53			
Info:	Paul Van den Berg 015 315441 / Tony.versyck3@gmail.com			



**Lichtaart / vrijdag 22 augustus / Hollewegjogging**

Jeugdlopen 50, 100, 200 en 500 meter vanaf 18u00 (1€)  
Om 19u00: 5 km, 10 km en 15 km (5€ / vooraf 4€)

Adres: Kloosterstraat 2a

Info: Paul Janssens 0491 724492 / 0485 855317  
Paul.janssens.cools@skynet.be  
www.hollewegjogginglichtaart.be

11<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

**Wortel / vrijdag 29 augustus / Landlopersjogging**

12<sup>e</sup> van 22 van onze **Loopkalender en Criterium 2014**

Hoort ook bij criterium **Noordloper** (29 van 40)  
Maakt ook deel uit van **KWB Joggingcriterium** (20 van 25)

Jeugdlopen 500 en 1000 meter vanaf 18u40 (1€)  
Om 19u00: 6 km, 9 km en 10 mijl (5€ / kwb 3€)  
Om 19u10: 3 km (5€ / kwb 3€)

Adres: Parochiezaal 't Trefpunt, Poeleinde 2

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



<b>Turnhout</b>	<b>zaterdag 30 augustus 2014</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Chiquita Kids Run</b>	1000 m	18u00	7€ (vooraf 5€)
	<b>Start to Run</b>	5 km	18u30	12€ (vooraf 12)
	<b>GvA Dwars door Turnhout</b>	10 km	19u00	15€ (vooraf 12)
Criterium:	<b>Noordloper</b> (30 van 40)			
Info:	Petra Verboven 014 443390 / sportdienst@turnhout.be / www.runningtour.be			

<b>Klein Willebroek</b>	<b>zondag 31 augustus 2014</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Klein Willebroek Loopt</b>	13 km	11u00	6€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	500 en 1000 meter om 10u30 (gratis)	6,3 km	11u05	6€ (vooraf 4€)
Adres:	sporthal Klein Willebroek, Schoolstraat			
Info:	Manu Verbinnen 0479 172944 / club.jkw@gmail.com			

<b>Heist-op-den-Berg</b>	<b>zondag 31 augustus 2014</b>	<b>Afstand</b>	<b>startuur</b>	<b>prijs</b>
Naam:	<b>Heist Loopt</b>	5 km	14u00	8€ (vooraf 5€)
Criterium:	<b>RondOM Netedal</b> (6 van 7)	10 km	14u00	8€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	kinderjogging vanaf 15u15 (4€, vooraf 3€)	21 km	15u30	8€ (vooraf 5€)
Adres:	Kerkplein	4 x 5 km	15u30	32€ (vooraf 20)
Info:	015 241265 / info@heistoloopt.be / www.heistoloopt.be	2 x 10 km	15u30	16€ (vooraf 10)

Sinds 2012 maken De Kasteelopers hun clubblad via onze online softwaretool **EDITOO**. Het werk van de redactie is uitmuntend en geeft duidelijk een meerwaarde aan het verenigingsblad. De redacteurs van de Kasteelopers hadden de werking van EDITOO heel snel 'onder de knie'. Ze maken perfect gebruik van de grote vrijheid en de vele mogelijkheden in het opmaken van hun blad: welk artikel plaats ik waar? wil ik een artikel in één, twee of drie kolommen plaatsen? Wil ik er één, twee of helemaal geen foto's bij? wil ik op het laatste moment nog iets veranderen?

Het kan allemaal via EDITOO en die mogelijkheden worden door de Kasteelopers optimaal benut. Kortom, De Kasteelopers doen onze slogan eer aan: **EDITOO, You Can Edit Too, m.a.w. 'Iedereen kan bladen maken'!**

[www.editoo.be](http://www.editoo.be) – [pvanparys@editoo.be](mailto:pvanparys@editoo.be) – 0474 04 53 29





## Kies voor een gezonde familiebank. Ook voor uw beleggingen.

Argenta, uw appeltje voor de dorst

De juiste keuzes voor uw geld. Daar hebt u graag degelijk advies over.  
Van iemand met gezond verstand.

Kom langs en ontdek dat beleggen ook anders kan. Bij uw veilige  
bank-verzekeraar. Of kijk op [www.argenta.be](http://www.argenta.be).

Wet u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 [www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoor](https://www.facebook.com/ArgentaZorgtErvoor)



ARGENTA

# Contactpersonen en nuttige gegevens.

## Bestuursleden.

Voorzitter

René Jacobs



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

Ondervoorzitter

*vacature*

Secretaris ad interim

Urbain Lenaerts



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

Penningmeester

Linda Van Oeckel



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

Public Relations

Nele Jacobs



🏠  
☎  
✉ dekasteellopers@gmail.com

Bestuurslid

Louis Hufkens



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

Bestuurslid

Jeff Laenen



🏠 Putakkerstraat 11  
☎ 0498 662703  
✉ knolbol2@hotmail.com

Bestuurslid

Robin Leysen



🏠 Beukenlaan 44 Herentals  
☎ 0497 747507  
✉ robin.leysen@scarlet.be

Website

Herman Lievens

🏠 Heibloem 25, Olen  
☎ 014 210990  
✉ herman.lievens@thomasmore.be

Medewerkers ledenblad

Stijn Jacobs

🏠 Keizershofstraat 6  
☎ 0486 386252  
✉ stijnjacobs7@gmail.com

Trainer

Wilfried Bluys

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

Herman De Sobrie

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

Gust Lievens

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

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Urbain Lenaerts

Trainingen.

Maandag om 18u55 11 km loop à 5,5 tot 6,5 minuten per km  
Maandag om 19u00 11 km loop tegen sneller tempo  
Dinsdag en donderdag om 19u00 groepstraining met mogelijkheid tot omkleden en douchen in Sportcentrum De Dreef  
Periode Mei - Septmber: 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 2014 blijft ongewijzigd en bedraagt €14. Bedrag kan overgemaakt worden op BE72 9791 7173 9616.

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



**Sportmedische  
Studio**  
**Olympia**  
*"bewegen is leven"*

**Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar**

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

**tel: 014/50.24.78**