



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



juli - augustus - september 2015



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.

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 www.facebook.com/ArgentaZorgIVoor



ARGENTA

Voorwoord ----- 4
 Wist je dat? ----- 4
 Activiteitenkalender ----- 5
 Lidmaatschap ----- 6
 Loopkalender en criterium 2015 ----- 7
 Monumentenloop 2015: helperslijst ----- 8
 Ronde door België ----- 9
 Ontbijtjogging ----- 9
 Clubkledij ----- 9
 Verslag algemene vergadering ----- 10



Zaterdag
19 september 2015

20^e Monumentenloop

Grote Prijs 

Evenementenhal De Dreef
 Oostakker 1, 2290 Vorselaar

8



Op zoek naar Rose-Marie Verlinden en Roger Van den Bempt 11
 Verslag Start2Run ----- 12
 Verslag 1000km voor Kom op tegen Kanker -- 13
 Verslag wandeling-rally ----- 14
 Verslag Compostela (deel 1/2) ----- 15
 Verslag Juracime ----- 19
 Uitslagen ----- 21
 Wedstrijdinfo ----- 25
 Uit de pers geknipt ----- 29
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 30

Voorwoord.

De zomer is ondertussen volop in het land. De hete temperaturen zijn niet altijd gunstig om te lopen, maar de echte fanaten vinden 's morgens vroeg of 's avonds laat wel een momentje om toch de loopschoenen aan te binden. Het is echter vakantie voor iets, dus mag de trainingsarbeid ook wel eens geminderd worden. Wat je ook verkiest, er staat de komende maanden weer voor ieder wat wils op het programma: ons loopcriterium gaat door, maar we gaan ook uitgebreid ontbijten/brunchen.

Als kers op de taart organiseren we op 19 september onze 20^{ste} Monumentenloop. Zoals steeds zoeken we weer heel wat helpers. Sommigen hebben we al aangesproken, anderen nog niet. Aarzel zeker niet om onze voorzitter te contacteren als je een handje wil toesteken. Zonder jullie zou de Monumentenloop immers niet het pareltje zijn dat het nu is, getuige de vele positieve reacties die we steeds krijgen. Alvast een grote dankjewel aan jullie allen!

Nele Jacobs - ondervoorzitter

Wist je dat?

Op 30 april werd Senn geboren. Senn is de eerste kleinzoon van Marc Van Tendeloo. Proficiat aan de ganse familie!

Op 25 juni overleed Gusta Nuyts. Gusta is de moeder van Luc Mols. We wensen Luc en zijn familie veel sterkte!

We bedanken Rose-Marie Verlinden, Roger Van den Bempt, Wilfried Bluys, Louis Hufkens, Linda Van Oeckel, Eric Glassée, Marc Van Loock en René Jacobs voor hun medewerking aan het ledenblad. Eveneens hartelijk dank aan degene die een bijdrage leverden en die we vergaten te vermelden.

Benny Claesens sukkelde al enkele maanden met een blessure. Frans Mertens moet het lopen een tijdje staken omwille van een schouderblessure. We wensen hen en de andere gekwetste leden een volledig en spoedig herstel.

Bij 'Run in Thals' werd er een etentje verlost onder de groepen die met 8 lopers vooraf inschreven. Van de 4 groepen waren er 2 van de Kasteellopers. We hadden dus 50% kans op het etentje. Spijtig genoeg werden we niet uitgeloot.

Bij de 'Parel der Kempen' in Oostmalle ging de prijs voor grootste groep naar joggingteam 'De Olifant' uit Oostende die met een volledige bus aanwezig was. Met 22 Kasteellopers waren wij de 2^{de} grootste groep. De 4 naturaprijzen die we ontvingen werden ter plaatse onder de nog aanwezige leden verlost.

Stijn Jacobs eindigde 3^{de} in de shortrun van de Antwerp 10 miles.

Anneleen Geluykens won met de masters dames van AC Herentals de 'Beker van Vlaanderen'. Dit is de interclubcompetitie op het hoogste niveau.

Robin Leysen, Nele en Stijn Jacobs reden op 23 mei naar Malmedy voor het BK berglopen, ook wel sprinttrail genoemd. Tom Van Gestel moest forfait geven door zijn

deelname aan de Juracime. Op het loodzware parcours veroverde Nele de zilveren medaille. Daarmee deed ze nog beter dan haar 3^{de} plaats van vorig jaar. Stijn won het brons bij de masters +35.



Onze 'Kappl-lopers' wonnen de Trofee voor Sportverdienste 2014'. De uitreiking vond plaats op 12 juni in het gemeentehuis. Ook Stijn Jacobs en de andere Vorselaarse sportkampioenen werden er gehuldigd.



Onze snellere lopers leverden knappe resultaten. Nele Jacobs, Kristof Van Rooy en Stijn Jacobs behaalden meerdere overwinningen in joggings. Robin Leysen was de beste in de 4 km tijdens de stratenloop van

Weelde. Maarten Van der Donck, Tom Van Gestel en Erwin Coopmans haalden eveneens meermaals het podium. In de halve marathon van Nijlen eindigden Kristof Van Rooy (3^{de}), Maarten Van der Donck (7^{de}) en Tom Van Gestel (13^{de}) vooraan. Maarten won op zijn verjaardag de halve marathon van Minderhout en Kristof won de memorial Fons Brydenbach (halve marathon) in Rijkevorsel. In de aflossings halve marathon behaalden Erwin Coopmans, Robin Leysen en Stijn Jacobs de overwinning.



In de Kardinaalsjogging in eigen dorp waren we massaal aanwezig. We willen onze start to runners feliciteren die hun proef tot een goed einde brachten. We hopen dat ze regelmatig blijven trainen. De uitslag van de Kardinaalsjogging kan je vinden onder de rubriek 'uitslagen'. Anneleen Geluykens en Nele Jacobs werden winnares van respectievelijk 5 en 15 km. Lea Janssens was de beste in de categorie 60+ (5 km). De snelste lopers van Vorselaar waren Anneleen, Stijn (5 km), Kaatje Van Echelpoel, Erwin Coopmans (10 km), Monik Van Loock en Maarten Van der Donck (15 km).

Dirk Covent leverde mooie prestaties in de duathlon. In de categorie 60+ eindigde hij meestal op de 2^{de} plaats.

We vragen iedereen om weetjes door te mailen naar Stijn Jacobs en Robin Leysen, zodat deze kunnen opgenomen worden in de rubriek 'wist je dat'. Niet twijfelen, gewoon doen!

Activiteitenkalender.

Zondag 30 augustus 2015: Ontbijtjogging.

Meer info in het ledenblad.



12 - 15 september 2015: Le Marathon du Médoc.

Inschrijvingen reeds afgesloten.

Zaterdag 19 september 2015: 20^e monumentenloop

Nog helpers gevraagd! Meer info in het ledenblad.



Vrijdag 6 november 2015: Gezellig samenzijn.

Meer info volgt later.

Zondag 27 december 2015: 11^e Kersttoertocht.

Meer info volgt later.



K

A

P

S

A

“AN”

L

O

N



014/51.62.52

Enkel op afspraak

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Lidmaatschap.

In het vorige ledenblad staat de ledenlijst die was bijgewerkt tot 24 maart. Op dat moment telden we 107 leden. De voorbije maanden werden onderstaande personen lid. We heten hen van harte welkom en wensen hen veel plezier binnen onze club. Op 1 juli telden we dus 122 leden waarvan 53 vrouwen.

Bakelants Agnes
Goolaerts Valerie
Kriekemans Erna
Mulkens Paul
Peeters Arvid
Renders Sus
Stevens Roel
Vancauwenberghe Nicole
Van den Abbeele Jeanine
Van den Eynden Marc
Van Leemput Paul
Verbeeck Martine
Verboven Robin
Verhaert Ivan
Vermeerbergen Vicky

Ben je nog geen lid en wil je graag bij onze toffe loopvereniging horen? Het lidgeld voor 2015 bedraagt € 14. Dit bedrag kan overgemaakt worden op rekeningnummer BE72 9791 7173 9616. Vermeld bij mededeling wel voor wie lidgeld wordt betaald. Ziekenfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub. 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 bekomen? 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.



Loopkalender en criterium 2015.

* In de loopkalender 2015 werden 28 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 vrij om zijn loopkledij te kiezen, maar weet dat er voor joggings die niet in clubkledij worden gelopen er ook geen beloning wordt uitbetaald. Door ons als Kasteelloper kenbaar te maken op joggings en wedstrijden trachten we andere clubs naar onze organisaties te krijgen.

* De uitslagen worden door Stijn Jacobs verzameld en gecontroleerd. De uitslagen worden telkens vermeld in het ledenblad en op onze website. Wie tekortkomingen of fouten ontdekt in de uitslagen, meldt dit aan Stijn. Hij kijkt de uitslag na en zorgt voor de rechtzetting in het volgende ledenblad.

* De uitbetaling van de loopkalender 2015 gebeurt in maart 2016 op uw rekeningnummer.

* Bij estafettelopen uit onze loopkalender betaalt de club de helft van het inschrijvingsgeld als er vooraf wordt ingeschreven met 'Kasteellopers' als ploegnaam.

* Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2015. ((* criterium Noordloper)

Gelopen wedstrijden

		<u>aantal deelnemende Kasteellopers</u>
zondag 8 maart	Averbode Flitsrun	11
zaterdag 4 april	Zandhoven Kastelenloop	10
maandag 6 april	Olmen Paasjogging	16
zaterdag 18 april	Beerse LGB-loop (*)	10
zondag 19 april	Herentals Run in Thals	17
zondag 3 mei	Wortel AVN Ochtendjogging (*)	8
vrijdag 8 mei	Tongerlo Dwars door de abdij (*)	11
zondag 17 mei	Oostmalle Parel der Kempen (*)	22
vrijdag 22 mei	Hallaar Averegetenjogging	10
zaterdag 13 juni	Lille Krawatenjogging (*)	20
zondag 21 juni	Tielen Herentals – Tielen	15
vrijdag 26 juni	Vorselaar Kardinaalsjogging	40
zondag 28 juni	Rijkevorsel Rijkevorsel loopt (*)	14

Komende wedstrijden

vrijdag 17 juli	Wiekevorst 10 km van Wiekevorst
vrijdag 31 juli	Herentals Herentals loopt
zaterdag 1 augustus	Gierle Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)
vrijdag 7 augustus	Herselt Limbergjogging
vrijdag 21 augustus	Lichtaart Hollewegjogging
vrijdag 28 augustus	Wortel Landlopersjogging (*)
zondag 6 september	Lichtaart Bosloop Kom op tegen kanker
zondag 4 oktober	Geel – Bel Halve marathon
zaterdag 24 oktober	Westerlo Cross der Jongeren
zondag 1 november	Gierle Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)
zaterdag 7 november	Mol Zilvermeerloop
zaterdag 12 december	Kampenhout Aflossingsmarathon
zondag 27 december	Vorselaar Kerstoertocht
zaterdag 23 januari	Rijkevorsel ACR Veldloop
zondag 14 februari	Lichtaart Valentijnjogging

Tussenstand na 13 van 28 wedstrijddagen:

We vermelden enkel de leden die minstens 2 deelnames hebben. Wie tekortkomingen of fouten ontdekt, meldt dit aan Stijn Jacobs.

11 deelnames: Rose-Marie Verlinden, Guy Vancampenhout, Chris Van Loock, Stijn Jacobs

10 deelnames: Josée Bertels, Robin Leysen

9 deelnames: Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Nele Jacobs, René Jacobs

7 deelnames: Martine Mols, Marc Van Tendeloo, Marc Van Loock

6 deelnames: Erwin Coopmans, Jef Van Rooy

5 deelnames: Benny Claesens, Louis Hufkens, Herman Lievens

3 deelnames: Dirk Covent, Dries Myny

2 deelnames: Rudy De Pauw, Anneleen Geluykens, Anne Jacobs, Nicole Pluym, Eddy Van De Pol, Kaatje Van Echelpoel, Ludwig Van Gestel, Tom Van Gestel, Joris Vloemans

Monumentenloop 2015: helperslijst

Hieronder staan alle helpers die reeds bevestigden voor onze Monumentenloop op 19 september 2015.

De vraagtekens zijn plaatsen die momenteel nog NIET ingevuld zijn. Kandidaten om de lege plekken in te vullen zijn zeer welkom.

Kandidaten kunnen zich melden bij René Jacobs: telefoon 014 516613, e-mail rene.jacobs49@hotmail.com.

Signalisatie:

?

Secretariaat:

Herman Lievens
Monik Van Loock
Jan Coenen
Robin Leysen
Wilfried Bluys
Suzy Geerts
Martine Mols
Guy Vancampenhout

Start + aankomst:

Herman Lievens
Dirk Vissers
?
?
?

Stand CM:

Raf Buts

Podium:

?
?

Opstellen joggingparcours (vrijdag 18u + controle op zaterdag:

Herman De Sobrie
Urbain Lenaerts

Broodjes smeren + zakken maken bevoorrading:

?
?

Soep maken:

Chris Van Loock

Toog + garçons:

Nele Jacobs
Agnes Bakelants
An Coopmans
?
?
?
?
?
?
?
?
?

Prijzentafel + ontvangst nummers:

Luc Van Hoof
Lieve De Beuckeleer
Chris Huysmans

Sporttasbewaking:

Lieve De Beuckeleer
Luc Van Hoof
?

Verkoop bons:

Linda Van Oeckel
Eddy De Becker

Afbreekploeg:

Dries Jacobs
?
?
?
?
?

Maken prijentas kin- deren:

Linda Van Oeckel
?

Kinderloop:

?
?
?
?

Algemene Coördinatie:

René Jacobs
?

Opstellen parcours, ..., (vrijdag 13u, zaterdag 8u):

René Jacobs
Marc Van Tendeloo
Robin Leysen
Nele Jacobs
?
?
?
?
?
?
?

Voorrijder 5,5 km

?

Groene vlag 5,5km:

?

Voorrijder monumenten- loop:

Urbain Lenaerts

Groene vlag monumenten- loop:

?

Verslaggever / motorrij- der:

Ludo Adriaensen/ Mil
Baum

Omloop en bevoorrading:

Herman De Sobrie
Urbain Lenaerts

Seingevers:

Marc Van Tendeloo
Pieter Coenen
Frans Moorkens
Jos Van der Donck

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

Bevoorrading Zwarte Vos:

?

?

?

?

?

?

Bevoorrading Niemands- hoek:

Nicole Pluym

?

?

?

?

?

Bevoorrading aankomst:

?

?

?

?

?

?

Bevoorrading seingevers en drankposten:

Jeff Laenen

Aandacht! Aandacht! Nieuw avontuur op komst!

In 2014 liepen de Kasteellopers van Vorselaar naar zuster gemeente Kappl in Oostenrijk. Alle deelnemers zullen beamen dat dit een heel leuk avontuur was.

In 2016 willen we opnieuw een meerdaagse estafette loop organiseren. Deze keer een ronde door België!

Wanneer: Pinksterweekend, dus van **vrijdag 13 tot en met maandag 16 mei 2016**.

Wat: we vertrekken en eindigen in Vorselaar. We volgen 4 dagen lang een uitgestippelde route, waarbij de lopers elkaar aflossen. Er is ruim de mogelijkheid voor fietsers om de lopers te begeleiden.

Overnachtingen zijn gepland in (jeugdherbergen in) Gent, Kortrijk en Bergen. De afstanden zijn dan ongeveer 123km, 159km, 88km en 139km per dag.

Hiervoor hebben we minimum 10 lopers nodig. Het aantal begeleidende fietsers is onbeperkt. Er worden ook volgwagens voorzien.

Je hoeft echt niet lang of snel te kunnen lopen. Iedereen kan meedoen!

Meer informatie over hoe en wat blijft voorlopig geheim, kwestie van niet al onze troeven prijs te geven...

Interesse? Twijfel niet en stuur een e-mail naar dekasteellopers@gmail.com voor 30 september 2015. Op basis van het aantal geïnteresseerden kunnen we de organisatie verder uitwerken.

Nog vragen: mail ze naar bovenstaand adres of stel ze aan Herman Lievens of 1 van de bestuursleden.

Ontbijtjogging 2015.

Naar jaarlijkse traditie koppelen we aan het eind van de vakantie het sportieve aan het bourgondische met de ontbijtjogging. Deze zal doorgaan op **zondag 30 augustus 2015**. Omdat dit jaar een feestjaar is, gaan we brunchen in plaats van het klassieke ontbijt.

Wie komt joggen wordt om 8u aan het sportcentrum verwacht. Het ontbijt is om 10u in de Bouwelhoeve, Stationslei 42, 2288 Bouwel (www.bouwelhoeve.be). Voor wie wil carpoolen: stipt vertrek om 9u45 aan het sportcentrum. Als het goed weer is, kunnen we ook om 9u30 vertrekken met de fiets.

Deelnameprijs:

- € 10 voor leden en kinderen van leden tot 12 jaar.
- Partners die geen lid zijn en kinderen boven 12 jaar betalen € 20.

Inschrijven kan door te betalen op rekening 979-1717396-16 voor 20 augustus, met vermelding van het aantal personen. Betaald is ingeschreven.



Bestelling nieuwe clubkledij.

Er was al een tijdje vraag naar en nu is het zover: er kan nieuwe clubkledij besteld worden.

We vonden Argenta bereid om te sponsoren. Daarnaast legt ook de clubkas bij. Dit betekent dat de kledij aan een derde van de oorspronkelijke prijs aangekocht kan worden. Leverancier is Van Herck uit Rijkevorsel.

Op **donderdag 3 september 2015** kan men op het sportcentrum (aan de kleedkamers) vanaf 17u30 tot 21u de nieuwe kledij passen en bestellen. De leverancier zal aanwezig zijn om persoonlijk advies te geven.

Volgende zaken kunnen besteld worden:

- reflectievestje: € 6
- singlet (dames en heren): € 8
- loopbroekje (short): € 8
- korte stretchbroek: € 9
- lange stretchbroek: € 10
- trainingsvest: € 15
- trainingsbroek: € 13

Vanaf volgend jaar zal er altijd begin maart (bij de start van een nieuw jaar) de mogelijkheid zijn om kledij te bestellen.

Verslag algemene vergadering.

ALGEMENE VERGADERING KASTEELLOPERS VZW 27 MAART 2015

Totaal aantal aanwezigen: 25

Aantal aanwezigen bestuur: 7, René Jacobs, Robin Leysen, Urbain Lenaerts, Linda Van Oeckel, Jeff Laenen, Louis Hufkens, Nele Jacobs (verslag)

1/ wijzigingen bestuur:

René wil de fakkel van voorzitter graag doorgeven, maar behoudt voorlopig zijn taken.

Nele wordt ondervoorzitter. Urbain penningmeester. Robin secretaris. Linda neemt de taken van Mia over. Jeff wordt contactpersoon voor de kledij.

Er zijn verschillende leden die zich verdienstelijk maken voor de club. We willen hen uitnodigen op de vergaderingen als er zaken worden besproken waar zij mee te maken hebben.

2/Financieel verslag:

Er werd een powerpoint-presentatie getoond met alle informatie in. Leden die wensen, kunnen deze opvragen bij het bestuur. Wat met het geld dat op de rekening staat? Tot nu toe groeit onze rekening elk jaar aan.

De winst komt nu vooral vanuit de sponsors. We gaan ervanuit dat de sponsors zullen wegvallen, vermits Louis en René hier veel minder voor zullen kunnen zorgen. Hierdoor zullen we minder inkomsten hebben.

We willen dan ook een buffer hebben voor als het wat minder gaat, maar het is zeker niet de bedoeling om op te potten. De inkomsten worden op een verantwoorde manier terug geïnvesteerd in de club en haar leden.

3/ Activiteiten 2015:

Zie elders in het ledenblad.

Ondertussen weten we dat de deelname aan de Marathon de Médoc in orde is. De reis gaat dus zoals gepland door.

4/Opmerkingen van leden :

Start to run: de inschrijvingen voor de nieuwe reeks liepen minder vlot. De vraag werd gesteld wat hiervan de oorzaak kan zijn.

Enkele opmerkingen hierover:

- Het is niet in de Info Vorselaar verschenen, wat jammer is.
- Mensen hebben een doel nodig. Dit is wat weggevallen in de winter. Vandaar dat er misschien minder mensen doorstroomden van 5 naar 10km.
- Er blijven er weinigen effectief lopen/trainen. Er zijn echter ook mensen die wél de microbe te pakken hebben!

Monumentenloop: dit jaar is het de 20^e editie. Ook de Kasteellopers vieren hun 20-jarig bestaan. Daarom deden we een oproep naar voorstellen om iets speciaal te doen:

- door de tuin van het kasteel lopen? Is tot nu toe nog niet gelukt, maar we kunnen het nog eens vragen.
- finish in de zaal? Dit lijkt echter niet zo haalbaar.
- Helpers vinden is niet altijd zo gemakkelijk. Daarom was er de vraag of we bij de Monumentenloop wel seingevers nodig hebben. Dit is echter een wedstrijd, dan zijn seingevers toch wel belangrijk.
- extra teerfeest, met de kledij van 20j geleden lopen, retrofuif,...?

Kledij: er wordt nieuwe kledij besteld. We willen een hele outfit voorzien, maar dit zijn we nog verder aan het uitwerken met de leverancier.

Er zijn nog een aantal sportzakken. Er is ook nog wat andere stock.

Een voorstel is om de naam op het singlet te laten zetten.



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

Op zoek naar Rose-Marie Verlinden & Roger Van den Bempt.

In september vorig jaar startte Rose-Marie met onze cursus Start to Run. Ze bracht deze tot een goed einde en bleef verder trainen onder begeleiding van onze trainer Wilfried. Ondertussen neemt ze ook graag deel aan joggings. Vrijwel elk weekend toont ze ergens de kleuren van de Kasteellopers. Op Roger kunnen we elk jaar rekenen als seingever bij de Monumentenloop. Om hen wat beter te leren kennen, schotelden we hen volgende vragen voor.



Stellen jullie jezelf eens voor.

Rose-Marie: Ik ben 55 jaar, woon al heel mijn leven in Vorselaar en ben gehuwd met Roger.

Roger: Ik ben 61 jaar en ben geboren in Zoersel en woon sinds mijn huwelijk met Rose-Marie in Vorselaar.

Wat zijn jullie sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Rose-Marie: Ik word doorgaans koppig genoemd en wil altijd afmaken waaraan ik begonnen ben, hoewel dat niet altijd lukt.

Roger: Ik ben ook koppig maar ga het moeilijke soms uit de weg.

Wat is jullie lievelingsgerecht?

Rose-Marie: Spaghetti.

Roger: Steak frit.

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

Rose-Marie: Reizen, kuisvrouw nemen en een beetje uitdelen aan de kinderen.

Roger: Een nieuw huis kopen.

Welke andere hobby's hebben jullie?

Rose-Marie: Lezen.

Roger: Wandelen.

Wie zijn jullie idolen?

Rose-Marie: Vroeger 'The Sweet' nu 'Clouseau'.

Roger: Will Tura.

Wie of wat haten jullie?

Rose-Marie: Zatte mensen.

Roger: Eigenaars van honden die hun hond niet te baas kunnen en overal laten rondzwerven.

Welke muziek horen jullie het liefst?

Rose-Marie: Lichte popmuziek.

Roger: Liedjes van den oude tijd.

Wat zijn jullie lievelingskleur en -dier?

Rose-Marie: Geel en rood, poes.

Roger: Geen voorkeur van kleur, hond.

Van welke sport heb je een afkeer?

Rose-Marie: Boksen en vechten.

Wat zijn jullie favoriete TV-programma's?

Rose-Marie: Alle CSI'S.

Roger: Oude klassiekers zoals 'De kotmadam'.

Wat nemen jullie mee naar een onbewoond eiland?

Rose-Marie: Sportschoenen en familie.

Roger: Mijn familie.

Waar gaan jullie het liefst op vakantie?

Rose-Marie: Gran Canaria.

Roger: Thuis.

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

Rose-Marie: De geboorte van mijn kinderen.

Roger: Een dag samen met mijn kleinkind.

Wat is de grootste stommiteit die je ooit begaan hebt?

Rose-Marie: Zo vroeg trouwen.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Rose-Marie: Zorgzaam, lief, verlegen, doozetter, onzeker tov collega's, zelfzeker tegenover echtgenoot.

Wanneer en waarom ben je gestart met joggen?

Rose-Marie: In september 2014, ik zou in december met vervroegd pensioen gaan en had buiten lezen geen hobby.

Wanneer en waarom zijn jullie aangesloten bij de Kasteellopers?

Rose-Marie: In september 2014 begon ik met start 2 run.

Roger: Omwille van de geburen.

Hoe vaak en hoeveel train je?

Rose-Marie: 3x/week, ik mag nog niet meer lopen van trainer Wilfried. Ik doe nu de trainingen van de cursus van 5 naar 10 km.

Wat is je favoriete loopafstand?

Rose-Marie: Nu nog 5 à 7 km.

Heb je een looptip voor de andere leden?

Rose-Marie: Verstand op nul en gewoon doen!

Kan je een loopanekdote vertellen?

Rose-Marie: Ik heb nog niet genoeg gelopen om iets speciaals te vertellen te hebben.

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

Rose-Marie: Heb er nog te weinig gelopen om daar goed op te kunnen antwoorden.

Wat zijn je beste prestaties?

Rose-Marie: Ik liep de 7 km in Ravels in 51:19.

Wat wil je nog bereiken?

Rose-Marie: 10 km lopen.

Wat vinden jullie van ons ledenblad?

Rose-Marie: Ok.

Roger: Ok.

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

Rose-Marie: Niets.

Kies 1 van de 2 bergop of bergaf tegenwind of meewind zand of beton kort en snel of lang en traag voetbal of wielrennen spannende of losse broek muts of pet douche of ligbad Lefte of Westmalle

Rose-Marie:
bergop
meewind
zand
lang en traag
wielrennen
spannende
muts
douche
Westmalle

Willen jullie nog iets kwijt?

Rose-Marie: Ik weet niet altijd hoe de juiste personen te bereiken om mee te gaan naar joggings.



Verslag Start2Run / RunFrom5to10.

Begin april begonnen we er terug aan. We begonnen terug met een sessie “start to run” en tegelijkertijd een sessie “van 5 tot 10km”. Dit hadden we vorig jaar ook reeds gedaan in september.

Ik kon op de volledige steun rekenen van Christy Lievens - Herman De Sobrie en Gust Lievens, waarvoor mijn oprechte dank. Zij deden het zo goed dat ik er uiteindelijk bij stond en er naar keek, zoals in het liedje van de 2 beren die broodjes smeerden. Ik nam een paar keer het initiatief om voor de training wat uitleg te geven, met behulp van mijn rollen behangpapier. Jaja dat dient niet alleen om tegen de muur te plakken, maar dit kan evengoed op de deur van een kleedkamer geplakt worden. Op dit behangpapier had ik dan de basisbegrippen van verantwoord trainen genoteerd, de 3 G's + uitleg. Verder werden de begrippen: omslagpunt – drempelsnelheid – lactaat - de bekende omslagpuntgrafiek -Vo2max – supercompensatie enz. verduidelijkt op een hopelijk begrijpbare manier. Ik had wel de indruk dat de meesten het interessant vonden, ofwel genoten ze van de laatste minuten rust alvorens ze aan hun volgende loopsessie moesten beginnen.

Wat de opkomst betreft, was het deze keer niet zo'n succes als het voorbije jaar. We zijn gestart met een 10 tal “start to runners” en iets minder personen die de stap van 5 naar 10km wilden zetten. Opmerkelijk was dat het aantal mannen bij de start to runners ongeveer hetzelfde was als het aantal vrouwen. Vermoedelijk had het voetbal van Ons Genoegen hier iets mee te maken (met een pint aan den toeg). Vorige keer waren de vrouwen overduidelijk nog in de meerderheid. De groep van 5 naar 10km was beperkter en hier waren ook personen bij die voor de 2^e keer deze sessie volgden. Waarom niet trouwens?

Op het ogenblik dat ik dit schrijf is de 11^e of de voorlaatste week bezig en beginnen ze stilaan aan hun supercompensatie periode. De gewone leek zal denken, wat is dit nu weer? Al onze start to runners en ex-start to runners spelen met deze terminologie. Misschien moet je in de toekomst ook eens naar mijn behangpapier komen kijken.

Opvallend is het hoge percentage dat deze 12 weken sessies succesvol zal beëindigen. Bij de groep van 5 naar 10km ligt het percentage lager.

Na het beëindigen van deze 2 sessies gaan we een aantal maanden de basisconditie verder onderhouden of toewerken naar een bepaald doel. De input moet van jullie komen.

Tot slot wil ik de namen vermelden die deelgenomen hebben aan beide sessies. Hebben er bepaalde personen afgehaakt, niets staat u in de weg om een volgende poging te ondernemen, op gelijk welk ogenblik.

Start to run: Siepman Marcel - Taeymans Tamara - Verhaert Ivan - Van Leemput Paul - Van Den Eynden Marc - Van Den Abbeele Jeannine - Bleys Ilse - Van Cauwenbergh Nicole - Kriekemans Erna – Weuts Nic

5-10km: Verlinden Rose-Marie - Moons Ingrid - Van Rooy Sara - Somers Kurt -Verboven Robin - Goolaerts Valerie - Van Den Bempt Veerle - Celen Jos

Loop ze !

Wilfried



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

Verlag 1000 km voor Kom op tegen Kanker.

Donderdagmorgen 14/5/'15, veel te vroeg, veel te koud, veel te ver, maar ik was er klaar voor. Op 4 dagen tijd zouden we, met onze ploeg van 8, 1000 km fietsen. Ieder een etappe van 125 km en ik als vroege vogel mocht de spits afbijten. Eind februari waren we met onze ploeg begonnen met trainen. Iedere zondagmorgen verzamelen aan Den Tip om dan langzaam onze kilometers op te bouwen tot 125. Het jong geweld was soms niet bij te houden, maar we hielden stand. Een aantal vrienden ondersteunden onze trainingen door mee te fietsen zodat we altijd met een mooi groepje konden vertrekken. 5000 euro hadden we moeten verzamelen, maar met hulp van familie en vrienden zijn we er zonder problemen geraakt. Kanker is nu eenmaal een ziekte die niemand koud laat. En nu was het dus voor echt. Zenuwen had ik niet. Ik had al voor hetere vuren gestaan.



De ontvangst in Mechelen, met koffie en koeken, was meer dan oké! Ook de schoonzoon was er bij, maar die vertrok later met de snellere fietsers. Rustig een plaatske zoeken aan de start, nog een foto en toi toi daar gaan we. Onderweg bleek dat iedereen wel zijn verhaal had. Het deed me ook wel deugd om ook mijn verhaal nog eens tegen een soortgenoot te kunnen vertellen. Heel blij waren we om dit nog te kunnen meemaken, het tastbare bewijs dat onderzoek naar kanker de kans op genezing blijft vergroten. Onderweg werden we vaak toegejuicht door vele supporters. De organisatie was geweldig. Een rare ervaring om nooit te moeten stoppen aan een rood licht, een kruispunt, een voorrangsbahn...zelfs over de ring van Brussel. Voor ons, naast ons, achter ons, overal motards die alles in goede banen leidden en een microwagen die iedere draai en obstakel mededeelde. Enkel voor de trein moesten deze coureurs wel stoppen. Het zou gek zijn natuurlijk om met ex-kankerpatiënten onder de trein te belanden...

Voor we het wisten waren we in Dilbeek. Een leuke ontvangst met een indrukwekkende erehaag, maar de Vorselarenaar in mij wist het meteen... Dat kunnen we in Vorselaar beter, dacht ik met een beetje gezond leedvermaak. En wat bleek 3 dagen later? Inderdaad, Vorselaar had de langste erehaag. Het volk bleef maar toestromen. Wederom bevestigden we onze status van warmste gemeente. Heel emotioneel werd het toen dochterlief en onze vriend Kobe, hand in hand, als eerste Vorselaar mochten binnen rijden. Knuffel hier en knuffel daar, een traantje weggepinkt en zoveel schouderklopjes. Samen met een fietser uit de tweede groep van Vorselaar mochten we, in goed gezelschap (Bart Wellens en Natalia), het startschot geven voor de laatste etappe. Maar kers op de taart, en fijn dat ik dat hier kan zeggen, was toch wel de aanwezigheid van een grote groep kasteellopers die, ondanks de jogging in de namiddag, er toch nog bij waren om de erehaag te vormen. Lieve kasteellopers, jullie beseffen niet half wat dat met een mens doet! Bedankt!



Linda Van Oeckel



Verlag wandeling-rally.

Om 13u worden wij verwacht aan de Toeristentoren, de zon is ook deze tweede uitgave weer volop van de partij.

Ik kom toe pal 13u en ben al zo goed als de laatste. De tipi tent op de Papenberg zit al vol geïnteresseerde Kasteelloppers die instructies van Urbain volgen en de kids zijn de Bosberg al gelijk een kopje kleiner aan het maken (het zand vliegt in het rond).

Hoewel op dezelfde leest geschoeid wordt, is deze "wandeling-rally" toch net ietsje anders. Wij worden per ploeg weggedaan met de auto door An, dat maakt dat de lepe stappers (Eheum) nu quasi onmogelijk kunnen afkijken (lees volgen). Ja, dat heb je met een uitgeslapen organisator. Ik blijf met Luc en Marc gezellig in de tipi wachten terwijl de eersten afzakken tot aan de auto beneden aan 't spoor.

De "Floreal" wordt het vertrekpunt. Als laatste vertrekt onze ploeg: An, Marc, Luc en mijzelf (gelukkig heeft de wagen een vierde wiel nodig en kon ik mee!)



Wij lopen zowaar de ploeg van Nele tegen het lijf met de finish in zicht (de Toeristentoren). Zoekend achter de laatste knipper, en overtuigd de winst op zak te hebben, letten wij niet op (zouden moeten gezien hebben waar de knipper hing door de ploeg van Nele beter te viseren!). Zoekende en zoekende verliezen wij minuuuuuuten! Het gevolg kan zich raden, winst weg.

De moed zit in onze schoenen. Ik neem nog een foto terwijl wij ons de berg op hijsen en de groep, netjes voor de toren postgevat, ons zit op te wachten.

Nu is het aan Urbain, hij gaat gelijk aan de slag om alles uit elkaar te rafelen. Het verdict volgt al snel, onze ploeg is 2°. De meest on-dankbare plaats en dus een goeie reden om dit verdriet door te spoelen met voor elk wat wils. Voor mij is dit "nen Westmaller", onze hoofdsponsor van de Biermarathon. Met het glas & de tas in de hand is de uitslag al direct van geen belang meer. De bar onder de Toeristentoren wordt druk bezocht. De Hopschepper wordt ook geproefd, het regionaal biertje van Herentals. Plots krijg ik een zeer speciaal drankje (voor mij althans) in 't oog, een speciaal tasje met een grote neut slagroom er op: Chouffe Coffee. De samenstelling ken ik niet, maar zoet is het in alle geval.

Om af te sluiten met een cliché: Moe maar voldaan wordt de aftocht geblazen. Samen met An en Luc fiets ik met nen toffe babbel via Vorselaar naar huis.

Urbain, in naam van allen: Een ***** DIKKE MERCI ***** en ***** HARTELIJK DANK ***** voor alle moeite en werk. Het was genieten van de bovenste plank.

Louis Hufkens



Urbain geeft aan het vertrek de instructies per ploeg uitvoerig mee: 1° opdracht = de "ster" / 2° opdracht = de "visgraat" en 3° opdracht = de "fotoronde". Hoewel de omgeving zou moeten gekend zijn, is het toch plezant van hot naar haar gestuurd te worden door de ster en kompas opdracht.

De 1° knipper wordt gevonden. Meegesleurd door het competitie-beest leg ik de knipper vast, deze werkt niet altijd even goed (nadien komen wij er achter dat het wel nen truck is om het goed te laten werken, hé Marc!).

Urbain komt plots uit het niets met de fiets tevoorschijn, jammer genoeg krijgen wij hem niet overhaald om wat gegevens te lossen!

De "visgraat" verdeelt de groep gelijk in twee. De opdracht na het "ven" wordt dan maar diplomatisch aangepakt om bij twijfel later uit te maken wat het nu zou zijn. De Koekoekstraat heeft zijn naam niet gestolen (een Koekoek zaait ook altijd twijfel door zijn eieren in een ander zijn nest te leggen zeker). Bobbejaanland wordt gerond en we staan voor de "fotoronde" aan de oevers van de Kleine Nete. De 3° opdracht is de zwaarste zo zal blijken.

Voor mij wordt het de mooiste qua opdracht en zeker voor de natuur (zie foto's). Als de minst jonge van den hoop, en geboren en getogen in de Bossen van (Vlaanderen) Herentals, wandel ik voor de eerste keer in mijn leven achter Snepkensvijver door. Juist voor de afslag naar de kapel, zien wij de ploeg van Chris fout lopen. Dat geeft ons plots weer vleugels, zitten wij dan toch goed in de Race! Zo komen wij aan de kapel voor de tekst opdracht (even ter zijde, Urbain hoe noemt deze kapel trouwens?). Bij het afdalen worden wij door de foto aanwijzingen de Kruisberg opgestuurd. Hier neem ik de gelegenheid te baat en spreek ik een toerist aan om een over-winningsfoto van de groep te laten maken. Had ik beter niet gedaan blijkt achteraf, overmoed wordt blijkbaar altijd afgestraft!



Verslag Compostela (deel 1/2).

Over ons:

Op pinksterzondag 24 mei om 8u30 stipt vertrokken vier overjaarse scouts aan de kapel van Ranst-Millegem voor een fietsavontuur van 2400km naar Santiago de Compostela (Spanje). Met de zegen van de Heer, een beetje rugwind en wat zon, hoopden we er na 21 dagen te arriveren op 13 juni.

Walter Van de Wouwer (Ranst), René Jacobs (Vorselaar), Paul Obbels (Nijlen) en Toon Goetschalckx (Lille) werden gedreven vanuit sportieve, contemplatieve, cultureel-historische en natuurminnende motieven. Bovendien gaven ze dit een extra dimensie door zich te laten sponsoren ten voordele van een prachtig goed doel.

TWERK vzw is een sociale werkplaats voor personen met autisme. Dankzij TWERK vzw krijgen deze personen de begeleiding die ze nodig hebben, zowel op als naast de werkvloer. Zo ontwikkelen ze hun talenten en ontdekken ze hoe waardevol ze zijn. Je kon je sympathie voor ons avontuur laten blijken door TWERK vzw te sponsoren.

Bedankt voor de interesse en ondersteuning.
Walter, Paul, Toon, René en TWERK vzw

Hieronder de dagverslagen van ons avontuur.

24 mei 2015:

Na maanden voorbereiding (fysiek, mentaal, fiets, bagage, contacten Twerk, etc...) is 't eindelijk Pinksterzondag en na een onrustige nacht pikt Toon me op: zo oud, zoveel water doorzwommen en toch zenuwen? Ja dus! In Ranst wachten initiatiefnemer Walter en Paul ons op aan het kerkje van Millegem, met een grote groep familie en vrienden. Een traditioneel dankwoord van Walter en info over Twerk, we steken met vier een kaars aan voor een behouden tocht, er worden foto's gemaakt en na een laatste "k" (koffie, koek, of kus) zijn we (op) weg, onder begeleiding van Leon Wuyts, compagnon in 2010. Vanaf Aalst volgen we de Dender met zijn vervallen sluizen en bruggen om via Ninove in Geraardsbergen te geraken, waar we de route even verlaten voor de beroemde muur. Tot in Lessen volgen we deze rivier over een druk bereden jaagpad en we steken onbewust de taalgrens over. Het "plat pays" van Brel wordt nu het "pays des collines" en op het einde van het diagonale kruisen van België van NO naar ZW verschijnen de 5 kathedraaltorens van Doornik aan de horizon. De JH-vader ontvangt ons met de eerste pint van de dag: die hebben we na 157 km wel verdiend!



25 mei 2015:

Nog 15 km België en tussen Brunehaut en Rumegeies steken we geruisloos en bijna ongemerkt "de schreve" over, alhoewel... een versteende douanier nog altijd waakt over zijn verdwenen bareel en grenspost. De eerste 50 km zijn opmerkelijk vlak en we pauzeren op de markt van Cambrai, het oud-Vlaamse Kamerijk, waar het spandoek van den arrivée al hangt voor de Tour (8 juli). Dan volgt een passage langs het canal de St. Quentin, gegraven op bevel van Napoleon, en we eindigen met 100 km op en af een ontelbare rij heuveltjes. Maar met de "poepekeswind" van vandaag valt dat wel mee. Het is een permanente golving in



alle mogelijke tinten van groen en met alle facetten van Picardië, de vruchtbaarste landbouwstreek in Frankrijk: gras, aardappelen, labbonen, erwten, koolzaad, suikerbieten, mais, tarwe en gerst. Nog nooit zoveel "shades of green" gezien op één dag, slechts af en toe onderbroken door een klad gele boterbloemen of rode papaver en geregeld doorprikt door een kerk- of wassertoren. Opmerkelijk, maar begrijpelijk op deze route: de tientallen kapellen en vaak eeuwenoude ijzeren kruisen langs de weg. Na de 100ste klim van de dag verschijnen plots en als uit het niets de tweelingtorens van de kathedraal van Noyon boven het groene decor. We vinden een bed in de schaduw van deze kerk. De klokken zullen ons morgen wel wekken: "sloppel".



26 mei 2015:

In Noyon, hart van Picardië en bekende losplaats van duiven, begint de dag met een bezoek aan het meest indrukwekkende gebouw van de stad, de bisschoppelijke kerk. Dan vertrekken vier oude duiven in omgekeerde richting: ons zesde zintuig drijft ons naar het zuiden! De kilometerlange passage door een woud is heel rustgevend en erg aangenaam fietsen tussen het melodieuze gefluit van de vogels. We volgen de Aisne en komen zo in Compiègne, keizerlijke stad en start van Parijs-Roubaix. Het contrast kon niet groter zijn en midden het hectisch verkeer raken we mekaar kwijt. Rustig en logisch denken brengt ons terug bijeen en we



vervolgen onze weg, meanderend door schier eindeloze velden, af en toe onderbroken door een dorp of een gigantische graansilo, die als een moderne kathedraal van de agrarische economie boven de groene omgeving uitsteekt. Dat we Parijs naderen zien we aan de vele beboste heuvels, die het landschap markeren en ons dwingen tot serieuze klimpartijen. Tel daarbij het meermaals zoeken van de juiste weg en het toenemend verkeer en dit is voor ons de moeilijkste dag. Toon had het voorspeld en hij krijgt gelijk! Na 128 km onder een dreigende hemel, maar zonder regen, belanden we in Marines. Na het avondmaal is er nog genoeg energie om een geanimeerde discussie te hebben over allerhande (wereld)problemen.

27 mei 2015:

Het eerste deel is even lastig als gisteren en overal waar we passeren is de feodale stempel nog goed zichtbaar. Volledig ommuurde kasteeldomeinen, zelfs in het kleinste plaatsje vind je een kerk(je), een litanie van heiligen in de dorpsnamen, etc.: getuigen van een verleden, waarin graaf en pastoor het gewone leven compleet domineerden. De streek rond Rambouillet is blijkbaar een mekka van de paardensport, want vergeven van manèges, groot en supergroot! In Maintenon drinken we iets op een terras aan de straatkant en voor onze ogen wordt ei zo na een slanke jongeman nog bijna de helft versmald: een klein wonder verhindert dat hij gekneld zit tussen 2 auto's. Het schitterende kasteel van de gravin van M. is veel aangenamer om bekijken en 20 km verder kunnen we ons echt vergapen aan de geweldige architectuur van de kathedraal van Chartres. Een lokale Compostela-freak klampt ons direct aan en zorgt meteen voor een gepaste stempel.



Binnenin ben je sprakeloos bij zo veel stenen pracht en de schitterende glasramen, die vanuit het donkere interieur het mooist zijn. We rijden verder door de eindeloze velden, waar o.a. het Frans brood stilaan begint te rijpen. Vanmiddag mochten we de weldaad ervan al ondervinden tijdens onze picknick. Tijdens de zoektocht naar logies, komen we terecht in een opgeknapte hoeve met een ouder echtpaar. De vrouw des huizes heeft nog 2 vrije kamers en zelfs Affligem in huis (abdijsbier is gepaste drank voor een pelgrim) en brengt ons met haar wagen naar een eethuis 6 km verderop. Midden een hoop luidruchtige Franse arbeiders eten we hetzelfde lekkere brood. Zij is zelfs zo vriendelijk haar PC te laten gebruiken. We hebben beloofd in Santiago aan haar te denken.

28 mei 2015:

Elke morgen is het koud als we vertrekken en een vest met lange mouwen is noodzakelijk. De noordenwind is ook gunstig, want blaast een stevige duw in de rug. Goede asfaltwegen leiden ons tussen de akkers en de dorpjes schieten snel voorbij. Soms schuiven in de verte enkele auto's of een trein door het groene landschap als waren het "match-boxkes". Toch opmerkelijk in de vele plaatsen die we voorbij rijden: verkeersdrempels alom, asfalt dat overal is doorsneden en herwerkt of beschilderd met nummers en lijnen voor een brocanteriemarkt, en taxi's op het platteland. Zij zorgen blijkbaar voor het vervoer van ouderen en zieken. Een lange en vlakke tocht langs de Loir eindigt in Chancy, waar we geen chance hebben bij het zoeken naar een plekje om te overnachten (BB zelf op verlof, hotel dicht), ondanks de hulp van een bereidwillige fietstoerist, die ons 8 km lang en als "vier op een rij" op sleeptouw neemt. We blijven trappen tot in Tours, waar de super lange dag van 167 km eindigt.



29 mei 2015:

Met ons is ook de hele stad ontwaakt en om bij de kathedraal van Tours te geraken moeten we dwars door het drukke stadsverkeer laveren, maar het bezoek aan dit stenen wonder is uiteraard een must op deze tocht. Zij kan de vergelijking met deze van Chartres moeiteloos doorstaan en laat een diepe indruk van eeuwenoude schoonheid na. In Veigné heeft de toren een volledig gemetst dak: nooit eerder gezien! In Dangé vind je "la rue de la soupe d'eau"; dat was allicht de vroegere pelgrimssoep. Tijdens het eten van ons dagelijks brood in Dangé komt een zwaar beladen fietser naar ons toe: deze jongeman uit Gent is alleen op weg naar Santiago; hij verloor zijn vriendin aan kanker en was on-



langs nog in Vorselaar als deelnemer aan de 1000 km KOTK. We rijden verder langs de Vienne en over de nieuwe TGV-lijn in aanbouw Tours-Bordeaux. In Châtellerault een is er een vertederend moment: drie peuters ,op wandel met oma, wuiven ons met hun kleine handjes enthousiast goeiedag. Op weg naar Poitiers passeren we de ruïnes van "Oud-Poitiers" en het slagveld waarop Karel Martel in 732 de Moren versloeg. In de verte zien we ook Futuroscope, de overwinning van de moderne technologie. We stranden in het stationsbuffet van Poitiers om te eten onder begeleiding van de liefallige stem, die de treinen aankondigt.



30 mei 2015:

Vroeg opgestaan en al om 8u op weg. Het weer is er weer én prima: fris, wolken en zon, geen regen: ideale fietsomstandigheden. Het zuiden nadert en we merken het: nu al gele gerst, rijpe kersen, donkerbruine Limousin-runderen, de eerste zonnebloemen. De vele hellingen van Poitou-Charente stellen onszelf en de fiets aardig op de proef. Gelukkig heeft Walter zijn reparatievalies bij en zijn we gerust op dat vlak. Hij moet de hele handel wel telkens omhoog duwen, maar zijn sterke kuitzen zijn blijkbaar meer gewoon. Bovendien neemt hij met tempomaker Paul het meeste kopwerk op zich. We rijden zo'n 100 km door een schaars bewoonde streek, met kleinschalige landbouw, boerderijtjes, Romaanse kerkjes, smalle en kronkelende wegen, wat gelijkend op onze Ardennen. De tijd is er blijven stilstaan en om bevolking aan te trekken stellen sommige gemeenten grote stukken bouwgrond te koop tegen 7-13 €/m! In Touvre dalen we af naar de bronnen van de gelijknamige rivier, die na een lange ondergrondse loop hier massaal aan de oppervlakte komt en een Europees paradijs is voor forelvisseren. De laatste loodjes van Marthon naar Mainzac zijn 8 km lang, maar het verblijf aldaar van vriend en gastheer Versmissen is de inspanning zeker waard. René kookt, Toon doet de was, Paul de afwas en Walter herstelt het nodige aan de fiets. Na de (lekkere?) maaltijd en al die huishoudelijke taken verwennen we onszelf op het terras bij de ondergaande zon met een dubbele Trappist van Westmalle, door René bij een vorig bezoek al wijselijk achtergelaten. En of we heerlijk sliepen!!



31 mei 2015:

Een zondag zonder veel geschiedenis, dus beschrijven we de weg naar Compostela. Die weg vinden en volgen is niet zo heel moeilijk, dankzij een Nederlandstalig boek met wegbeschrijving en de bijhorende kaarten van onze 2 (bege)leiders, en onderweg kunnen we ook rekenen op tal van hulpmiddelen: ronde stickers met fiets op palen langs de weg, moderne en antieke wegwijzers met schelp, tal van kapelletjes, stenen en ijzeren kruisen, en zo nodig staan bereidwillige bewoners klaar om ons in de juiste richting te stuwen. In Aubeterre missen we het bezoek aan de monolithische kerk, door de middagpauze, en St. Emilion laten we links liggen. Daar zijn we geraakt na een lange tocht door arm en bosrijk gebied, dat plots wordt afgebroken als we ineens de beroemde wijngaarden van deze streek in duiken. De zondag wordt echter heerlijk afgesloten door het gastvrije onthaal, dito maaltijd en logies bij "madame la comtesse", die ons vergast op al het lekkers uit de eigen biocultuur. We zijn gewapend voor de lange tocht door de Landes.



1 juni 2015:

René heeft een slechte nacht gehad: PC-problemen en een tijdelijk verlamde arm (of... was het een nare droom?) drijven hem al om 6 u uit bed. De gastvrouw is al in de keuken en praat honderduit. Haar man is terminaal en ligt in coma. Ze is blij haar hart eens te kunnen luchten. Gisteren staken we in Branne de Dordogne over en straks doen we hetzelfde met de Garonne. We vertoeven in "entre les deux mers" en nadien doorkruisen we Graves en Sauternes: namen als klokken in de oren van de wijnkenner. Voor Cadillac krijgen we gezelschap van een broederpaar uit Merchem, die naar Fatima fietsen. Na deze stad verschijnt een ander decor en rijden we over lange, rechte asfaltwegen en tussen de scheve pijnbomen van de Landes, met veel ondergroei van varens en heide. Na een foutieve afslag verzeilen we op een vreselijk stuk weg vol putten en scherpe kiezels en René rijdt



lek (enfin... zijn band!) en Walter, met assistentie van Paul en Toon, lost het probleem meteen op. In Moustey staat een houten Klaas oftewel pelgrim ons op te wachten voor de kerk. Er rest ons nog 1000 km tot Santiago. In Escource is de auberge vol, in Onesse delen we de gîte met 2 Nederlandse vrouwen, en tijdens het avondmaal vertellen ze boeiend over hun goeie doel. www.comunitacenacolo.it: huizen waar drugverslaafden een nieuw bestaan opbouwen. De bazin, even breed als groot en met een buste waarop je makkelijk een hele bestelling kan serveren, geeft ons een karton eieren cadeau om morgen te bakken. Ze reserveert meteen onze volgende stop in Navarrenx: een echte moeder voor haar gasten. Na de fles wijn, die Rene schuldig was voor de deskundige hulp onderweg, is iedereen klaar voor de noodzakelijke rust: "slaapwel!"

2 juni 2015:

De jarenlange ervaring van Toon als huisman komt uitstekend van pas en Walter herdoopt hem met de toepasselijke naam: "Miele". We doen het tweede stuk van de Landes met een overvloed aan bossen, maar her en der verschijnen in het grijze zand ook enorme stukken mais, aardappelen en zelfs asperges, dankzij de gigantische installaties om te beregenen. Na Sauveterre fietsen we in departement Bearn, gekend van zijn beren en de gelijknamige saus op onze steak. In Sorde l'Abbaye, een duizendjarige Benedictijnerstichting, is de Bijbel afgebeeld in de stenen kapitelen van de kerkzuilen: het zijn de stripverhalen van weleer voor de ongeletterde gelovigen. Een liefvallige dienstster van het nabije café vertelt ons



welke plantages we zien aan de boorden van de Gave: kiwi's. Stilaan doemen de contouren van de Pyreneeën op uit de sluier aan de horizon: het zijn heel wat meer dan de heuveltjes van Erika en ze "boezemen" ons niet alleen ontzag en angst in, maar ook bewondering en een zekere aantrekkingskracht. Daarom hebben ze voor ons een bedje gespreid in de gemeentelijke gîte van Navarrenx, in 2014 uitgeroepen tot mooiste stad van Frankrijk! We logeren in het wapenarsenaal uit de 16^{de} eeuw, een historisch monument. Een passend en stevig pelgrimsmenu maakt de dag compleet. Laat de Somport maar komen!

3 juni 2015:

De pechdag. Bij de start zien we voor het eerst een grote groep pelgrims die te voet onderweg zijn naar ons doel. Pas vertrokken, of René treft zijn 2de "platten tube". Tijdens de middagpizza in Accous hangen de wolken als sierlijke sluiers rond de bergtoppen, waarboven arenden hun cirkels draaien en van waaruit we menselijke vogels met hun parapente sierlijk en keurig voor onze ogen zien landen. We zijn bezig aan de 45 km lange beklimming van de col de Somport en de eerste besneeuwde toppen verschijnen. Er is druk verkeer van vrachtwagens naar de gelijknamige tunnel. René rijdt teveel langs de rand, sukkelert er naast, valt pardoes op de weg, maar heeft veel geluk dat er net geen wagens passeren: O-L-H. had hem blijkbaar nog niet nodig; enkel wat blikshade aan duim en elleboog. Meteen barst een onweer los en druipnat draaien we linksaf voor de laatste 8, maar ook steilste kms. Boven de 1600 m wacht de top, meteen ons afscheid aan Frankrijk. Daar is het genieten van het uitzicht en een frisse cola en we duffelen het bezwete lijf goed in voor de afdaling. Via het eerste Spaanse skistation duiken we naar Jaca, waar de JH. nog 2 kamers heeft: eentje voor ons en eentje voor onze ijzeren paardjes. Kort daarop wordt de hele keet overrompeld door tientallen luidruchtige tieners.



Deel 2/2 verschijnt in het volgende ledenblad.

Verslag Juracime.

Op vrijdag 22 mei vertrokken we met 4 Kasteellopers (Ludwig en Tom Van Gestel, Joris Vloemans en Eric Glassée) en 1 sympathisant (Swa Vloemans) om de Jurcime te lopen. Ook Ludo Glassée ging mee om ons gezelschap te houden, chauffeur te spelen en ook een beetje te helpen bij de organisatie. De meesten onder ons hadden vooral de ambitie om het einde te halen maar bij Tom lag, gezien zijn 4^{de} en 8^{ste} plaats in het verleden, de lat toch wel een beetje hoger.



Op vrijdagavond was er reeds een eerste etappe, 7,5 km met 500 m hoogteverschil, en direct werd duidelijk dat het niveau dit jaar een beetje hoger lag. Tom slaagde er wel in een 7^{de} plaats te halen, maar er waren veel meer lopers die rond hem zaten met kleine tijdsverschillen. De 4 anderen liepen constant in elkaars buurt met Joris die op het einde wel wat voorsprong nam. Swa, Ludwig en Eric eindigden binnen de minuut van mekaar, rond de 100^{ste} plaats op 200 deelnemers.



Op zaterdag was het een drukke dag omdat er 2 etappes voorzien zijn. In de voormiddag was er een etappe van 20 km met eerst een beklimming met een hoogteverschil van 900 m tot aan de Tour du Maron en vervolgens een afdaling tot er nog een laatste vervelend knikje opwaarts kwam. Tom legde beslag op de 9^{de} plaats. Joris liep ook een sterke wedstrijd en nam 7 minuten op Ludwig die in de afdaling nog voorbij Swa liep en hem nog op 2 minuten plaatste. Ondanks dat Eric op de top nog vlak achter Ludwig liep en dat hij normaal een sterke daler is, liep het mis voor hem doordat bij het dalen zijn rug blokkeerde en hij dan ook de laatste 5 km stappend (op het einde zelfs strompelend) moest afleggen. Aangezien hij hierdoor nog 35 minuten moest toegeven op Ludwig kon hij zeker al een kruis

maken over het klassement. Even werd er zelfs gevreesd dat Eric de handdoek moest gooien, want toen hij geen gevoel meer had in zijn vingers was het duidelijk dat er iets geklemd zat. Hij koos ervoor toch te starten in de namiddagetappe (een individuele tijdsloop van 7,5 km over golvend parcours), maar op een loslooptempo en zo te hopen dat een avondlijke massage en wat nachtrust hem toch nog de kans zouden geven om de volgende etappe te lopen. Gezien de ervaring uit het verleden dat het beter is hier wat te recupereren voor wat nog komen moet, haalden ook Joris, Swa, en Ludwig niet alles uit de kast. Voor Tom waren er nog steeds klassementsambities en dus moest hij vol doorgaan wat resulteerde in een 15^{de} plaats, zonder echter in het klassement een plaats te verliezen.



Op zondag stond de koningin-etape geprogrammeerd met de beklimming van de Chasseral (het hoogste punt van de Jura). Tom liep weer sterk en was 3 minuten sneller dan 2 jaar geleden. Maar weer werd duidelijk dat het niveau hoger lag, met niet alleen de mannen van het klassement maar ook enkele lopers die de etappes voordien wat inhielden om bij deze etappe vol voor het resultaat te gaan. Dit resulteerde in een heel plezierige wedstrijd, met op het einde toch wel survival of the fittest en dat was jammer genoeg Tom niet want in de laatste 2 km moet hij nog een minuut toegeven op zijn naaste concurrenten. Eric liep ondanks dat zijn rug toch nog pijn deed een beresterke wedstrijd. Door op het juiste moment, na 3 km en juist voor een single track, 7 lopers voorbij te steken, nam hij 50 m op Swa, die hem niet meer zou terugzien. Na ongeveer 5 km kwam hij aansluiten bij Ludwig en ongeveer een km later, op een dalend stuk, nam hij wat meters om steeds verder van Ludwig weg te lopen. Maar ook Joris had niet zijn beste dag en

na 12 km kwam Eric ook bij hem aansluiten. Bijna onmiddellijk moest ook Joris Eric laten gaan, die op dat moment duidelijk in wedstrijdmodus zat. 24 uur eerder zat Eric nog in zak en as omdat opgave dreigde en niemand reist naar Zwitserland om op te geven, maar bovenop de Chasseral zagen we een opgeluchte Eric die 2 minuten voor Ludwig eindigde, die op zijn beurt in de laatste rotspartij voorbij Joris was gelopen. Swa liep 8 minuten later ook binnen.



Op maandag, de laatste dag, voorziet de wedstrijd nog in een etappe van 23 km in vooral dalende lijn met een vervelende klim tussen km 7 en 9. Na dagen klimwerk is dit echter niet evident omdat de benen wel wat protesteren. Als je 's morgens voor de etappe rondkijkt, herken je heel veel atleten die blij zullen zijn als ook deze etappe erop zit en die niet echt meer een sterk resultaat zullen neerzetten. Swa en Joris kiezen er ook voor om niet meer voluit te gaan en zo al het herstel van de benen in te zetten. Tom heeft weer geen keuze en wil zijn top 10 plaats behouden. Maar 4 etappes kruipen niet in de kleren en bij Tom breekt de veer. Hij zal in deze etappe 6 minuten verliezen en in het klassement terugvallen naar de 14^{de} plaats. Ludwig en Eric, beiden gesterkt door het goede resultaat van zondag, starten samen maar na 2 km is het toch weer Eric die wegloopt. Op het einde van de klim heeft hij een 200-tal meter voorsprong op Ludwig. Vervolgens loopt hij een heel sterke passage in het glooiende middengedeelte en als hij na 15 km aan de bevoorrading eventjes omkijkt, verwacht hij Ludwig niet meer te zien. Tot zijn verrassing blijkt Ludwig nog steeds op een afstand van 200 m te volgen. Een beetje bevreesd kijkt hij bij de volgende bevoorrading nog eens om en hij ziet dat Ludwig is genaderd. Eric maakt zich geen zorgen want er volgt een dalend stuk in het bos dat hij heel goed neemt. Maar Ludwig heeft een richtpunt en loopt een nog betere afdaling. Met slechts een verschil van 50 m vatten ze de laatste, stijgende km aan. Het gevolg is dat er nog vol doorgelopen wordt want iemand met hetzelfde truitje willen we altijd toch wat feller bekampen. Eric haalt het maar het heeft toch wel wat moeite gekost. Ze hebben wel allebei sterk gepresteerd want lopen deze etappe als 73^{ste} en 74^{ste} binnen.

Hiermee zit ook deze editie van de Juracime erop en wat ons allemaal zal bijblijven is het heel leuke groepsgevoel tussen zowel atleten als organisatie en medewerkers, het professionele massageteam (dat vooral Eric heeft gered) en de enorme voldoening om een wedstrijd als dit te beëindigen. We hopen dan ook ten zeerste dat er over 2 jaar een nieuwe editie komt, zodat we weer van de partij kunnen zijn.

De Juracime-gangers,
Tom, Ludwig, Joris, Swa, Eric en Ludo



Uitslag:

14. Tom Van Gestel	5u59:10
83. Ludwig Van Gestel	7u28:29
87. Joris Vloemans	7u32:35
106. Swa Vloemans	7u57:58
108. Eric Glassée	8u04:02



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

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

www.vandenbroeckbegravenissen.be

Uitslagen.



zondag 22 maart 2015: Kloosterrun te Meer

3.9 km:

8. Dirk Covent	16:36
27. Marijke Vandepoele	24:48
31. Chris Van Look	25:28
32. Marc Van Look	25:37

7.8 km:

2. Erwin Coopmans	27:35
10. Robin Leysen	32:18
14. Nele Jacobs (1 ^{ste} vrouw)	33:37
15. Benny Claesens	33:56
22. Marc Van Tendeloo	37:50

11.7 km:

2. Stijn Jacobs	41:03
57. Guy Vancampenhout	56:57
70. Monik Van Look	1:01:38
71. Herman De Sobrie	1:01:44



zaterdag 4 april 2015: Kastelenloop te Zandhoven

10 km:

53. Dirk Visser	41:23
66. Jef Van Rooy	42:33
69. Eddy Van De Pol	43:04
85. Benny Claesens	44:35
108. Guy Vancampenhout	46:33
135. Rudy De Pauw	48:26
153. Monik Van Look	49:46
162. Herman De Sobrie	50:56
181. Dirk Covent	52:45
283. Marc Van Look	1:07:36



maandag 6 april 2015: Paasjogging te Olmen

3.92 km:

103. Chris Van Look	24:33
105. Rose-Marie Verlinden	25:03

7.82 km:

14. Dries Myny	33:40
17. Guy Vancampenhout	34:17
34. René Jacobs	35:45
63. Jeff Laenen	39:10
73. Martine Mols	41:57
111. Marc Van Look	49:30

11.71 km:

2. Erwin Coopmans	40:50
51. Marc Van Tendeloo	56:12
56. Nele Jacobs	56:52
57. Robin Leysen	56:53

15.60 km:

1. Stijn Jacobs	54:35
19. Benny Claesens	1:10:45

19.47 km:

54. Monik Van Look	1:44:08
55. Herman De Sobrie	1:44:10



Uitslagen.



zaterdag 18 april 2015: LGB-loop te Beerse

4,1 km heren:

1. Kristof Van Rooy	13:37
14. Stijn Jacobs	17:05
16. Benny Claesens	17:52
19. Guy Vancampenhout	18:13
21. Marc Van Tendeloo	18:32
41. Marc Van Look	27:07

4,1 km dames:

11. Martine Mols	22:41
30. Chris Van Look	26:39
32. Rose-Marie Verlinden	27:41

8,1 km dames:

20. Josée Bertels	48:15
-------------------	-------



zondag 19 april 2015: Run in Thals te Herentals

kids 100 m:

8. Kaat Myny

kids 500 m:

4. Daan Myny

5. Janne Weyers

7 km heren:

1. Kristof Van Rooy	22:32
3. Stijn Jacobs	23:34
14. Ludwig Van Gestel	27:32
17. Robin Leysen	27:41
20. Herman Lievens	28:02
25. Benny Claesens	30:04
29. René Jacobs	31:42

7 km dames:

4. Lore Weyers	35:01
28. Chris Van Look	39:38

13 km heren:

27. Carl Weyers	57:56
53. Rudy De Pauw	1:05:04

13 km dames:

5. Anneleen Geluykens	1:04:16
7. Nele Jacobs	1:06:52
26. Josée Bertels	1:16:28

21 km heren:

6. Tom Van Gestel	1:19:31
18. Jef Van Rooy	1:36:00
22. Joris Vloemans	1:38:39
41. Louis Hufkens	2:02:15



zondag 3 mei: Ochtendjogging te Wortel

Nele Jacobs, Robin Leysen, Marc Van Look, Rose-Marie Verlinden, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Stijn Jacobs, Josée Bertels.



vrijdag 8 mei 2015: Dwars door de abdij te Tongerlo

4 km:

18. Herman Lievens	16:15
19. Robin Leysen	16:18
148. Nicole Pluym	27:29
156. Rose-Marie Verlinden	28:31
187. Chris Van Look	31:13

8 km:

133. René Jacobs	43:17
149. Guy Vancampenhout	44:34
177. Josée Bertels	47:48

12 km:

113. Marc Van Tendeloo	1:04:17
115. Monik Van Look	1:05:01
116. Herman De Sobrie	1:05:03



Uitslagen.



zondag 17 mei 2015: Parel der Kempen in Oostmalle

4,5 km:

34. Dirk Covent	19:36
129. Anne Jacobs	28:05
139. Marc Van Lookk	28:56
147. Rose-Marie Verlinden	29:47
157. Chris Van Lookk	30:17

9 km:

1. Kristof Van Rooy	29:28
28. Dries Myny	39:57
33. Guy Vancampenhout	40:34
42. René Jacobs	41:21
57. Rudy De Pauw	42:47
89. Louis Hufkens	46:22
116. Marc Van Tendeloo	49:46

10 mijl:

8. Stijn Jacobs	57:47
17. Erwin Coopmans	1:02:14
48. Jef Van Rooy	1:09:15
53. Robin Leysen	1:10:20
54. Joris Vloemans	1:10:44
76. Nele Jacobs	1:14:51
103. Bart Banier	1:18:59
133. Monik Van Lookk	1:23:08
134. Herman De Sobrie	1:23:15
193. Josée Bertels	1:34:43



vrijdag 22 mei 2015: Averegtenjogging te Hallaar

5,08 km:

83. Stijn Jacobs	23:26
189. Nele Jacobs	27:51
190. Robin Leysen	27:52
335. Chris Van Lookk	34:58
352. Rose-Marie Verlinden	36:10

10,8 km:

134. René Jacobs	53:31
203. Josée Bertels	59:44
227. Martine Mols	1:05:05
229. Guy Vancampenhout	1:05:07

16,47 km:

27. Jef Van Rooy	1:10:52
------------------	---------



WOK@HOME

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

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

Uitslagen.

zaterdag 13 juni 2015: Krawatenjogging te Lille

4,2 km:

1. Stijn Jacobs	14:41
8. Herman Lievens	16:28
10. Ludwig Van Gestel	16:34
31. Marc Van Tendeloo	19:43
78. Josée Bertels	25:22
88. Anne Jacobs	26:32
123. Rose-Marie Verlinden	29:05
134. Chris Van Look	29:56

8,4 km:

4. Erwin Coopmans	31:31
23. Kaatje Van Echelpoel	38:12
25. Dries Myny	38:30
26. Guy Vancampenhout	38:33
99. Martine Mols	50:16
143. Sara Van Rooy	57:29
145. Valerie Goolaerts	57:49

12,6 km:

34. Gino Meeus	57:48
58. Rudy De Pauw	1:03:48
76. Monik Van Look	1:07:17
85. Herman De Sobrie	1:09:02
87. Louis Hufkens	1:09:19



zondag 21 juni 2015: Herentals – Tielen

6 km:

1. Stijn Jacobs	21:04
14. Guy Vancampenhout	26:41
23. René Jacobs	27:27
50. Martine Mols	33:20
98. Chris Van Look	40:09
99. Rose-Marie Verlinden	40:12

14,3 km:

18. Herman Lievens	59:34
92. Jos Bouly	1:11:49
202. Josée Bertels	1:26:25
227. Wim Loots	1:31:40

21,1 km:

30. Robin Leysen	1:44:24
90. Nele Jacobs	2:00:36
93. Herman De Sobrie	2:02:18
105. Louis Hufkens	2:06:44
107. Monik Van Look	2:08:33

vrijdag 26 juni: 25ste Kardinaalsjogging te Vorselaar

kleuterloop jongens:

28. Lasse Van der Donck
29. Mats Van der Donck

3^{de} en 4^{de} leerjaar meisjes:

4. Janne Weyers

5^{de} en 6^{de} leerjaar meisjes:

1. Lore Weyers

10 km:

2. Tom Van Gestel	36:32
7. Erwin Coopmans	41:14
14. Herman Lievens	43:56
25. Kaatje Van Echelpoel	47:07
30. René Jacobs	47:50
31. Guy Vancampenhout	47:58
53. Robbe De Bruyn	52:25
74. Josée Bertels	1:00:28
84. Rudi Bleys	1:03:54
92. Nadia Habraken	1:07:19
95. Christy Lievens	1:08:57
96. Gust Lievens	1:08:57

5 km:

1. Stijn Jacobs	17:23
9. Robin Leysen	20:52
12. Anneleen Gelyukens	21:09
26. Marc Van Tendeloo	22:58
27. Dirk Covent	23:01
47. Ferre Geerts	25:59
63. Lore Weyers	28:17
67. Linda Gijsemans	28:57
73. Martine Mols	29:42
93. Ivan Verhaert	31:53
101. Ingrid Moons	33:13
103. Paul Van Leemput	33:35
106. Lea Janssens	34:10
110. Marcel Siepman	34:26
117. Veerle Van den Bempt	34:58
118. Rose-Marie Verlinden	35:03
119. Chris Van Look	35:39
126. Marc Van den Eynden	36:39
127. Jeanine Van den Abbeele	36:39
129. Lise Bleys	36:58

15 km:

2. Maarten Van der Donck	56:10
10. Jef Van Rooy	1:06:51
18. Eddy Van De Pol	1:12:44
20. Wilfried Vincx	1:14:02
21. Jos Bouly	1:15:41
22. Roel Jacobs	1:17:03
27. Nele Jacobs	1:20:54
30. Monik Van Look	1:22:48
35. Herman De Sobrie	1:26:44



zondag 28 juni: Rijkevorsel leeft

halve marathon:

1. Kristof Van Rooy	1:17:06
10. Jef Van Rooy	1:33:18
31. Louis Hufkens	2:00:26

estafette halve marathon:

1. Kasteellopers 1: Erwin Coopmans – Robin Leysen – Stijn Jacobs	1:17:05
9. Kasteellopers 2: Guy Vancampenhout – Herman De Sobrie – Nele Jacobs – René Jacobs	1:39:08
17. Kasteellopers dames: Martine Mols – Rose-Marie Verlinden – Josée Bertels – Monik Van Look	1:59:45

Wedstrijdinfo JULI/AUGUSTUS 2015.

Hieronder vindt u chronologisch de meeste joggings en wedstrijden die de komende maanden in onze regio worden georganiseerd. We trachten ook wat nuttige info te geven. We kunnen echter niet instaan voor de juistheid van alle gegevens. Organisatoren durven starturen en andere info wel eens wijzigen. We raden u aan om enkele dagen vooraf de website van de organisatie te raadplegen voor de meest recente info. De joggings in een kader werden opgenomen in onze loopkalender. Meer hierover vindt u elders in het ledenblad.

Heel wat organisaties maken deel uit van een loopcriterium. Hierbij wat meer info:

- *1 = loopcriterium Noordloper, criteriumkaart kost 5 euro, wie aan minimum 8 van de 39 joggings deelneemt krijgt een loopshirt of -broek
- *2 = KWB-joggingcriterium, criteriumkaart is gratis, deelname aan 10 van de 27 joggings levert een criteriumprijs op
- *3 = Ravelse Zomermarathon, deelname is gratis, wie in minstens 3 van de 5 joggings 21,1 km bij elkaar loopt krijgt een wintermuts en neemt deel aan de tombola, www.ravelsejoggingclub.be/RZM.html
- *4 = loopcriterium AC Herentals (5wedstrijden)
- *5 = Rondom Netedal (Heist o/d berg), stempelkaart is gratis, wie 5 van de 7 joggings loopt krijgt een prijs, www.rondomnetedal.be

Wiekevorst	vrijdag 10 juli 2015	afstand	startuur
naam:	Hoevejogging (*5)	kinder- + G-jogging	19u00
adres:	Itegemseweg 98, 2222 Wiekevorst	3,8 km	19u30
info:	0496/28 33 60, jos.verwimp@gmail.com www.lgwiekevorst.be	7,4 / 11 km	20u00

Wiekevorst	vrijdag 17 juli 2015	afstand	startuur
naam:	De 10km van Wiekevorst (*2)	Kinderlopen	vanaf 18u30
adres:	Sporthal, Dalstraat, 2222 Wiekevorst	5 km	19u00
info:	0486/12 82 20, luc.leysen-vandenbergh@telenet.be	10 km	19u50

Lichtaart	dinsdag 21 juli 2015	afstand	startuur
naam:	Dwars door Kasterlee	jeugdlopen	13u00
adres:	Sportcentrum, Molenstraat, 2460 Lichtaart	5 / 10 km	13u30
info:	www.dwarsdoorkasterlee.be	10 mijl	14u00

Herentals	vrijdag 31 juli 2015	afstand	startuur
naam:	Herentals loopt - Lu 2u van Hertals (*4) (gratis)	jeugd- + G-lopen	vanaf 15u00
adres:	Feesttent Grote Markt, 2200 Herentals	2u	18u30
info:	www.herentalsfietst.be/loopt-home		

Gierle	zaterdag 1 augustus 2015	afstand	startuur
naam:	Estafette Halve Marathon "Het Gielsbos" (*1)	jeugdlopen	vanaf 13u30
adres:	Het Gielsbos, Vosselaarseweg 1, 2275 Gierle	7 km	13u55
info:	0498/73 04 49, jefdeloper@telenet.be www.afstandslopers.be	21 km est. (10x2,1)	14u40

Gelrode	zaterdag 1 augustus 2015	afstand	startuur
naam:	Stratenloop	jeugdlopen	vanaf 14u30
adres:	Dorpskern Gelrode	2 km	15u30
info:	0495/23 41 20, stratenloop@gelrode.be www.gelrode.be/stratenloop/	6 km	16u00
		12 km	17u00

Booischoot	maandag 3 augustus 2015	afstand	startuur
naam:	Booischoot-Statie Stratenloop (*5)	kinder- + G-lopen	vanaf 18u30
adres:	Kleine Steenweg, 2221 Booischoot-Statie	4,5 km	19u00
info:	0484/76 45 34, www.avzk.be	7,4 / 10,3 km	19u45

Lommel	maandag 3 augustus 2015	afstand	startuur
naam:	Kattenbosserjogging (*2)	kinderlopen	vanaf 18u30
adres:	parochiezaal, Oude Diestersebaan 1, 3920 Lommel	3 / 6 / 9 / 12 km	19u00
info:	0473/97 15 04, www.kwbkattenbos.be		

Wedstrijdinfo AUGUSTUS 2015.

Herselt	vrijdag 7 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Limbergjogging	kinderlopen	vanaf 18u15
adres:	gemeenteplein Vest, 2230 Herselt	5 km	19u15
info:	sport@herselt.be, www.herselt.be	10 km	20u00
Retie	vrijdag 7 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Jogging 3 Schoonbroekse Gehuchten (*1)	kinderlopen	vanaf 19u00
adres:	FC Schoonbroek, Kortijnseweg, 2470 Schoonbroek	5 / 10 / 15 km	19u30
info:	0486/26 74 23, www.fcschoonbroek.be		
Poppel	vrijdag 14 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Halve Marathon (*1/3)	5,5 / 11,2 / 21,1 km	19u00
adres:	Krommendijk 100, 2382 Poppel		
info:	014/65 78 96, janvandepol@skynet.be www.halvemarathonpoppel.be		
Lichtaart	vrijdag 21 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Hollewegjogging	jeugdlopen	vanaf 18u00
adres:	Kloosterstraat 2a, 2460 Lichtaart	5 / 10 / 15 km	19u00
info:	0491/72 44 92, paul.janssens.cools@skynet.be www.hollewegjogginglichtaart.be		
Duffel	zaterdag 22 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Duffelse Natuurloop (*2)	kinderlopen	vanaf 15u00
adres:	Onze-Lieve-Vrouwelaan 1, 2570 Duffel	5 km	15u30
info:	015/31 54 41, www.falos.be	10 / 15 km	16u15
Morkhoven	dinsdag 25 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kermisjogging	kinderlopen	vanaf 18u30
adres:	Dorp, 2200 Morkhoven	3 / 6 / 9 km	19u30
info:	www.kermisjogging.be		
Wortel	vrijdag 28 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Landlopersjogging (*1)	kinderlopen	vanaf 18u40
adres:	parochiezaal, Poeleinde 2, 2323 Wortel	3 / 6 / 9 km	19u00
info:	landlopersjogging@outlook.com, www.landlopersjogging.be	10 mijl	19u00
Aarschot	vrijdag 28 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	BSJ jogging	kinderlopen	vanaf 18u00
adres:	Ourodenberg, Kerkstraat zn, 3200 Aarschot	4,5 km	18u45
info:	0495/20 70 83, info@bsjsport.be	9 / 13,5 km	19u30
Retie	zaterdag 29 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Pontfort Kermis Bosloop	kinderlopen	vanaf 14u30
adres:	FC Heidebloem, Pontfort 78, 2470 Retie	3 / 6 / 9 / 12 km	15u30
info:	www.facebook.com/pontfortkermis		
Turnhout	zaterdag 29 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Dwars door Turnhout (*1)	kinderloop 1 km	18u00
adres:	Sporthal Sint-Victor, Kasteeldreef, 2300 Turnhout	5 km	18u30
info:	011/45 99 00, www.argentarunningtour.be	11 km	19u00
Heist-op-den-Berg	zondag 30 augustus 2015	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Heist loopt (*5)	5 / 10 km	14u00
adres:	Voogdijstraat 17, 2220 Heist-op-den-Berg	kinder- + G-lopen	15u00
info:	0475/42 84 96, info@heistloopt.be www.heistloopt.be	21 km ind. + estaf.	15u30

Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2015.

Aarschot	vrijdag 4 september 2015	afstand	startuur
naam:	Waterloop	4 / 9 / 14 km	19u30
adres:	Sc Aarschot, Grote Laakweg, 3200 Aarschot		
info:	www.knoet.be		
Ravels	zaterdag 5 september 2015	afstand	startuur
naam:	Pierenloop (*1/3)	kinderlopen	vanaf 14u00
adres:	Gemeenteschool, Kerkstraat, 2380 Ravels	5 / 10 km	14u30
info:	www.pierenloop.be	10 mijl	14u30
Heultje	zaterdag 5 september 2015	afstand	startuur
naam:	Merodeloop (*2)	kinderlopen	vanaf 17u30
adres:	Merodezaal, Heultjedorp 1, 2260 Heultje	3 / 6 / 12 km	18u00
info:	0478/93 60 15, https://sites.google.com/site/kwbheultje/merodelopers		
	Opgelet: Geen kleedkamers en douches!!		
Lichtaart	zondag 6 september 2015	afstand	startuur
naam:	Bosloop Kom Op Tegen Kanker	kinderwandeling 1,5 km	9u00 - 15u00
adres:	WZC De Witte Bergen, Diestweg 1, 2460 Lichtaart	3,5 / 6 / 9 / 12 / 15 km	9u00 - 15u00
info:	0495/13 06 81, www.bosloop.be		
Schoot	zaterdag 12 september 2015	afstand	startuur
naam:	Schootse Parochiejogging	kinder- + G-lopen	vanaf 17u00
adres:	OC De Kriekel, St.Jozefsplein, 3980 Tessenderlo	4 / 8 / 12 km	17u30
info:	0486/15 97 14, http://users.telenet.be/edwincools		
Herenthout	zondag 13 september 2015	afstand	startuur
naam:	Bosloop	kinderlopen	vanaf 13u30
adres:	't Kapelleke, Bergensesteenweg 33, 2270 Herenthout	4 km	14u45
info:	0497/38 06 03, www.herenthoutseac.be	10 km	15u30
Lille	vrijdag 18 september 2015	afstand	startuur
naam:	Run Outside The Box (*1)	5 / 10 km	21u00
adres:	Outside The Box, Houtzijde 103, 2275 Lille		
info:	0472/22 51 41, www.facebook.com/events/806234406081496/		
Vorselaar	zaterdag 19 september 2015	afstand	startuur
naam:	Monumentenloop (*1)	kinderlopen	vanaf 13u30
adres:	De Dreef, Oostakker 1, 2290 Vorselaar	5,5 km	14u15
info:	014/51 66 13, www.kasteellopers.be	14 / 28 km	15u00
	Eigen organisatie -> Helpers altijd welkom!		
Pijpelheide	zaterdag 19 september 2015	afstand	startuur
naam:	De Hei Loopt (*5)	kinder- + G-lopen	vanaf 13u30
adres:	Dophei 1a, 2221 Pijpelheide	4,4 / 8,8 km	14u30
info:	0494/06 63 22, deheiloopt@gidsenpijpelheide.be		
Turnhout	zondag 20 september 2015	afstand	startuur
naam:	Sporten Voor Muco (*1)	meer info via website later	
adres:	Kapelweg 205, 2300 Zevendonk		
info:	0473/80 77 43, www.zevendonkvoormuco.be		
Arendonk	zondag 20 september 2015	afstand	startuur
naam:	Instapmarathon (*1)	42 km	11u30
adres:	De Lusthoven 88, 2370 Arendonk	21 km	13u30
info:	014/67 00 69, www.instapmarathon.org	10 km	14u30
		5 km	15u00
Grobbendonk	zondag 20 september 2015	afstand	startuur
naam:	Sporten Tegen Kanker (*4)	Wandelen	8u00 - 14u00
adres:	Militair domein Den Troon, 2280 Grobbendonk	5 / 10 / 15 km	11u30 - 14u00
info:	0477/69 76 17, www.29bataljonlogistiek.be/sportentegenkanker/sportentegenkanker		

Wedstrijdinfo SEPTEMBER/OKTOBER 2015.

Lier **zondag 20 september 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Schapenkoppenloop** 5 / 10 km 9u30 - 11u30
 adres: Aarschotsesteenweg 3, 2500 Lier 10 mijl 9u30 - 11u30
 info: 0474/65 14 91, www.schapenkoppenloop.be

Weelde **vrijdag 25 september 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Dwars Door Weelde (*1/3)** kinderlopen vanaf 18u45
 adres: Koning Alberstraat, 2381 Weelde 3,7 / 7,4 / 11,1 km 19u00
 info: 0498/28 14 03, www.ravelsejoggingclub.be/DDW

Geel-Stelen **zaterdag 26 september 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Apolloniajogging (*2)** kinder- + G-lopen vanaf 14u00
 adres: Tent, Stelen, 2440 Geel-Stelen 4 km 14u30
 info: 014/72 73 01, www.stelen.be 8 / 12 km 14u40

Retie **zaterdag 26 september 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Recreatieve Jogging Prinsenpark** 3 / 6 km 14u00
 adres: Prinsenpark, 2470 Retie kinderloop 14u30
 info: 014/37 91 74, www.provincieantwerpen.be 9 / 15 km 15u00

Lommel **zondag 27 september 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Bosjogging (*2)** kinderloop 9u45
 adres: Stort Sport, Vaartstraat z/n, 3920 Lommel 3 / 6 / 9 / 12 km 10u15
 info: 0479/57 53 26, www.kwblommelbarrier.be

Geel-Bel **zondag 4 oktober 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Halve Marathon** kinder- + G-lopen vanaf 13u30
 adres: Hoogstraat 1, 2440 Geel-Bel 5,1 - 21,1 km 14u30
 info: 0497/33 40 05, www.geelloopt.be

Averbode **zondag 4 oktober 2015** **afstand** **startuur**
 naam: Race Against Nature Start vanaf 13u in waves
 adres: Energy Park, Abdijstraat 5, 3271 Averbode
 info: 011/45 99 00, www.spartacusseries.be

Hulshout **zondag 4 oktober 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Neteloop** kinderlopen vanaf 13u45
 adres: Grote Baan 118, 2235 Hulshout 3,5 / 7 km 14u30
 info: 0498/35 35 39, www.neteloop.be 10,5 / 14 km 15u30

Wolfsdonk **zaterdag 10 oktober 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Dubh Linn Jogging** kids run 13u00
 adres: Testeltsesteenweg 236, 3201 Langdorp 5 km 14u00
 info: 0479/41 61 90, www.sportinaarschot.be 10 / 14 km 15u00

Herentals **zondag 11 oktober 2015** **afstand** **startuur**
 naam: **Natuurloop & Familieloop (*4)** Info nog niet beschikbaar bij uitgave
 adres: BLOSO, Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals
 info: www.acherentals.be

**Meer dan 600
Belgische bieren**



info@bierhandelwillens.be
www.bierhandelwillens.be

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

Dinsdag, zondag en feestdagen gesloten

Bierhandel Willems en Zoon
Leopoldstraat 26
2280 Grobbendonk

Tel: 014 51 17 74
Gsm: 0475 76 77 38
Fax: 014 51 83 99

ATLETIEK

HALVE MARATHON NIJLEN

Vlotte zege voor Kristof Nackaerts

Lierenaar Kristof Nackaerts was zondag afgetekend de beste in de halve marathon van Nijlen. De net 23 geworden loper van Ac Lyra had 1u10'11 nodig voor zijn 21,1km. Schellenaar Emmanuel Loverie (1u12'51) en Kristof Van Rooy (1u14'13) stonden naast Nackaerts op het podium. (basp)

MINDERHOUT

Halve marathon

"Geen betere manier om een verjaardag te vieren dan met een race over mijn favoriete afstand. Vandaar dat ik richting Minderhout afzakte om mijn 66ste halve marathon af te werken", begint Maarten Van Der Donck (38). "De omstandigheden zaten echter niet mee. Er stond redelijk wat wind en het was behoorlijk warm. Bovendien was ik al na 500 meter alleen op pad. Op die manier was ik al blij dat ik kon afklokken in 1u16'49". Mijn slechtste tijd ooit in Minderhout, maar wel goed voor mijn vierde zege hier", aldus de atleet uit Vorselaar. De Herenthoutse Maria Vranckx won de vrouwenrace in 1u29'56". (lhw)

ATLETIEK

Koppen wint Holvenjogging. Gudrun Koppen heeft in haar eigen Geel de tiende Holvenjogging over 12,5 km gewonnen na een indrukwekkende solo. Jan Debie beslechtte een duel met Geert Schroven nipt in zijn voordeel. De Olenese master Leo Smets werd derde op twee minuten. In de 8 km was de familie Lieckens aan het feest. Vicky haalde het solo bij de vrouwen en haar broer Bart won met 150 meter voorsprong op de Westelse duatleet Rob Douwen. Nathalie Van Oosterwyck en Kristof Van Rooy wonnen de 5 km. (lhw)

ATLETIEK

Woensdag betwistte het onderwijspersoneel zijn kampioenschap rondom het prachtige kasteel van Vorselaar. Het scholenklassement werd gewonnen door het lokale K. Van Roey Instituut voor Campus Sint-Ursula Lier. De kampioenen zijn, volgens leeftijdscategorie, Nele Jacobs, Anneleen Geluykens en Mieke Vivijs bij de vrouwen en bij de mannen Stijn Jacobs, Peter Muertert en Maurice Ooms. (lhw)

Van joggers tot marathonlopers tussen Herentals en Tienen



Tjak Tienen kreeg verleden zondag meer dan 500 deelnemers aan de start van drie verschillende loopwedstrijden. De Kasteelloop, een jogging over zes kilometer, werd bij de heren gewonnen door Stijn Jacobs en bij de dames door Elise Bastiaens. In de natuurloop Herentals-Tienen was de zege bij de dames voor Jolien Boonen, bij de heren voor Jo Prims. En de overwinning in de halve marathon ging bij de mannen naar Leo Smets, bij de vrouwen naar Carolina Martinez. Op deze foto een beeld van het peloton dat startte aan de Kasteelloop. Voor meer foto's kun je terecht op www.drukkerijbaudoin.be en dan doorklikken naar De Postiljon - extra foto's. - (Foto de Postiljon - pk)

CARDIJN

ETEN & DRINKEN
FEESTEN
AFHAALSERVICE
VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter

René Jacobs



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

Ondervoorzitter

Nele Jacobs



🏠
☎
✉ dekasteelopers@gmail.com

Secretaris

Robin Leysen



🏠 Beukenlaan 44 Herentals
☎ 0477 943462
✉ robinleysen82@gmail.com

Penningmeester

Urbain Lenaerts



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

Logistiek

Linda Van Oeckel



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

Kledij

Jeff Laenen



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

Bestuurslid

Louis Hufkens



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

Bestuurslid

Vacature

Website

Herman Lievens

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

Medewerkers ledenblad

Stijn Jacobs

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

Trainingen.

Maandag om 18u55: 11 km loop aan 5,5 tot 6,5 min/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.

Trainer

Wilfried Bluys

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

Herman De Sobrie

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

Robin Leysen

🏠 Beukenlaan 44, Herentals
☎ 0477 943462
✉ robinleysen82@gmail.com

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 2015 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.

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Urbain Lenaerts

Sportmedische
Studio

Olympia

"bewegen is leven"

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

www.sportmedischestudio.be

tel: 014/50.24.78

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

GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar



UW MAKELAAR - VORSELAAR

Verkoop
Verhuur
Overname

Myriam Moons

Immo NINA M. bvba (pica-nina)
Belgiëlaan 54 2200 Herentals

T 014 23 06 81
M 0475 52 21 21

info@pica-nina.be
www.pica-nina.be