



# Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



oktober - november - december 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](http://www.argenta.be).

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?

 [www.facebook.com/ArgentaZorgInvoor](http://www.facebook.com/ArgentaZorgInvoor)



ARGENTA



Voorwoord ----- 4  
 Familienieuws + Wist je dat? ----- 4  
 Activiteitenkalender ----- 5  
 Loopkalender en criterium 2015 ----- 6  
 Afhaling clubkledij ----- 7  
 Gezellig samenzijn ----- 7  
 Ronde door België ----- 7  
 Op zoek naar Ann Van De Water en Garry Op De Beeck 8  
 Verslag Compostela (deel 2/2) ----- 9



Verslag Médoc ----- 13  
 Verslag Panoramalauf Altenahr ----- 17  
 Verslag ontbijtjogging ----- 18  
 Verslag Roelofarendsveen ----- 18  
 Uitslagen ----- 19  
 Wedstrijdinfo ----- 23  
 Oproep helpers kerstoertocht ----- 25  
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 26

## Voorwoord.

De Kasteellopers zitten niet om een avontuur verlegen, zoveel is nog maar eens gebleken. Met een mooi groepje werd er deelgenomen aan de busreis naar de Marathon du Médoc. De ene was al beter voorbereid dan de andere, maar zowel op als naast het parcours werden topprestaties geleverd. Oesters eten en wijn drinken tijdens een marathon is immers niet iedereen gegeven!

Dat er niet werd stilgezeten, bewezen ook de pasdata voor onze nieuwe clubkledij, de ontbijtjogging en onze 20<sup>ste</sup> Monumentenloop. Jammer genoeg waren er dit jaar minder deelnemers, ondanks ons mooie parcours en goede accommodatie. De reacties van de lopers zijn echter altijd unaniem lovend, dus daar kan het niet aan liggen. En aan de zowat 100 helpers die weer op post waren zeker ook niet.

De ene organisatie is nog maar net verteerd of de voorbereidingen voor de volgende zijn al volop aan de gang. 27 december moet ondertussen reeds in je agenda aangeduid staan met "Kersttoertocht". Hopelijk is het weer ons dit jaar beter gezind, maar gezellig wordt het sowieso!

Vooraleer het zover is, hebben we eerst nog ons gezellig samenzijn in De Dreef en een feestje voor de bestuursleden en medewerkers die onze club doorheen de jaren hebben gebracht tot wat ze nu is.

In ieder geval weer heel wat om naar uit te kijken dus!

Nele Jacobs - ondervoorzitter

## Familienieuws.

Op 21 juli overleed Regina (Mit) Peeters. Zij is de moeder van Chris, Monik en Marc Van Loock, de schoonmoeder van René Jacobs en Herman De Sobrie, de grootmoeder van Stijn, Anne, Dries, Nele, Roel, Brecht Jacobs, Valerie Goolaerts en Sara Van Rooy.

Op 2 oktober werd Flore geboren. Zij is het dochtertje van Jeff Laenen en Belphy Van Looy en het zusje van Sander. We wensen hen veel plezier met de kleine spruit!

## Wist je dat?

In de 2 uur van Herentals hebben we ons laten opmerken. Een 10-tal leden nam individueel deel. Maarten Van der Donck liep meer dan 30,5 km en eindigde op de 3<sup>de</sup> plaats. De resultaten van onze andere vertegenwoordigers kan je vinden in de rubriek 'uitslagen'. 'De Kasteellopers' als ploeg leverden een knalprestatie in de aflossingswedstrijd. René Jacobs, Herman Lievens, Monik Van Loock, Anneleen Geluykens, Eddy Van De Pol, Stijn Jacobs, Gino Meeus, Brecht Jacobs, Roel Jacobs, Kaatje Van Echelpoel, Nele Jacobs en Robin Leysen liepen 41 km in 1u59. Dit is een gemiddelde van 20,67 km/h.

Een dag later verschenen er 7 Kasteellopersploegen aan de start van de Estafette Halve Marathon in het Gielsbos. Kaatje Van Echelpoel, Monik Van Loock en Nele Jacobs eindigden als 2<sup>de</sup> damesploeg.

Gedurende 3 week-ends in augustus vonden de KAVVV-kampioenschappen plaats in Beveren, Stabroek en Burcht. Eddy Van De Pol veroverde liefst 5 titels in zijn categorie (55+): verspringen, 400 m, speer, 100 m en 200 m. In het kogelstoten moest hij vrede nemen met de 2<sup>de</sup> plaats.



Op 30 augustus werd Stijn Jacobs met een ploeg van AC Herentals provinciaal kampioen 4 x 800 m en 4 x 1500 m masters in Merksem. 3 weken later (20 september) veroverde hetzelfde team de bronzen medaille op het BK 4 x 800 m in Ertvelde. Op 26 september was er in Heusden het Vlaams kampioenschap voor masters. Zowel op de 110 horden als de 400 horden eindigde Stijn op de 2<sup>de</sup> plaats. In dat 2<sup>de</sup> nummer was dit goed voor de provinciale titel.

Tijdens onze Monumentenloop behaalden 3 leden een podiumplaats. Kaatje Van Echelpoel werd derde vrouw in de 14 km (2<sup>de</sup> bij seniors). Stijn Jacobs (5,5 km) en Maarten Van der Donck (28 km) wonnen hun afstand.

Vorige maand mochten we Freya De Bruyn als nieuwste lid verwelkomen. We wensen haar veel loopplezier.

Op woensdagavond 21 oktober om 20u vertelt Marleen Mols in zaal 'Sprinkel' (naast de bib) over de 'Gouden jaren van de Belgische atletiek'. Marleen, geboren en getogen in Vorselaar, werd o.a. 4 keer in het veldlopen en 6 keer op de piste Belgisch Kampioene. Daarenboven was zij de winnares op de



3000 meter tijdens de 1ste Memorial Van Damme. Moderator is Dirk Vissers. De avond zou reeds volledig volzet zijn. Meer info bij Dirk Vissers via [dvissers@skynet.be](mailto:dvissers@skynet.be)

In het Pinksterweekend, van 13 tot 16 mei, organiseren we een estafetteploeg door België. Zowel lopers als begeleidende fietsers kunnen meedoen. Je hoeft echt niet lang of snel te kunnen



lopen. Hufkens Louis, Bertels Josée, De Sobrie Herman, Jacobs Nele, Jacobs René, Jacobs Roel, Jacobs Stijn, Jacobs Anne, Leysen Marcel, Leysen Robin, Lievens Herman, Van Echelpoel Kaatje, Van Gestel Ludwig, Van Gestel Tom, Van Loock Chris, Van Loock Monik, Vloemans Joris, Vissers Dirk, Verlinden Rose-Marie, Vermeerbergen Vicky, Glassée Eric en Glassée Ludo schreven zich reeds in. Andere leden krijgen nog de kans om zich aan te melden tot eind december via een mail aan [dekasteellopers@gmail.com](mailto:dekasteellopers@gmail.com)

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! We danken u bij voorbaat voor uw medewerking.



# Activiteitenkalender.

**Vrijdag 6 november 2015: Gezellig samenzijn.**

**Meer info in het ledenblad.**



**november 2015: Afhaling clubkledij.**

**Datum en meer info volgen later.**

**Zondag 27 december 2015: 11<sup>e</sup> Kersttoertocht.**

**Helpers steeds welkom! Meer info in het ledenblad.**



**Zaterdag 23 januari 2016: Ledenfeest.**

**Meer info volgt later.**

**maart 2016: Algemene vergadering.**

**Datum en meer info volgen later.**



**13 - 16 mei 2016: Ronde door België.**

**Inschrijven kan nog! Meer info in het ledenblad.**

**K**

**A**

**P**

**S**

**A**

**L**

**O**

**N**

**“AN”**



**014/51.62.52**

**Enkel op afspraak**

**Groenstraat 19  
2290 Vorselaar**

# 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 (*)	12
zondag 17 mei Oostmalle	Parel der Kempen (*)	22
vrijdag 22 mei Hallaar	Averegtenjogging	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
vrijdag 17 juli Wiekevorst	10 km van Wiekevorst	10
vrijdag 31 juli Herentals	Herentals loopt	22
zaterdag 1 augustus Gierle	Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	21
vrijdag 7 augustus Herselt	Limbergjogging	8
vrijdag 21 augustus Lichtaart	Hollewegjogging	18
vrijdag 28 augustus Wortel	Landlopersjogging (*)	8
zondag 6 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker	11

## Komende wedstrijden

zondag 4 oktober Geel – Bel	Halve marathon	Reeds afgelopen bij uitgave
zaterdag 24 oktober Westerlo	Cross der Jongeren	
zaterdag 31 oktober Mol	Zilvermeerloop	<b>Opgelet! Andere datum dan in ledenblad 79!</b>
zondag 1 november Gierle	Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)	
zaterdag 12 december Kampenhout	Aflossingsmarathon	
zondag 27 december Vorselaar	Kersttoertocht	
zaterdag 23 januari Rijkevorsel	ACR Veldloop	
zondag 14 februari Lichtaart	Valentijnjogging	

## Tussenstand na 20 van 28 wedstrijddagen:

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

18 deelnames: Stijn Jacobs

17 deelnames: Chris Van Loock, Robin Leysen, Nele Jacobs

16 deelnames: Rose-Marie Verlinden, Josée Bertels

15 deelnames: Herman De Sobrie

14 deelnames: Guy Vancampenhout, Monik Van Loock

12 deelnames: Marc Van Tendeloo

11 deelnames: René Jacobs

10 deelnames: Marc Van Loock, Jef Van Rooy, Louis Hufkens

9 deelnames: Martine Mols, Herman Lievens

7 deelnames: Erwin Coopmans

5 deelnames: Benny Claesens

4 deelnames: Dries Myny, Kaatje Van Echelpoel, Eddy Van De Pol, Joris Vloemans

3 deelnames: Dirk Covent, Anneleen Geluykens, Anne Jacobs, Tom Van Gestel, Roel Jacobs



## Betaling en afhaling nieuwe clubkledij.

Heel wat leden hebben reeds de nieuwe clubkledij gepast en besteld. Deze bestelling kan men in de loop van november afhalen. Hiervoor is het nodig om het verschuldigde bedrag op voorhand over te maken op de rekeningnummer van de Kasteellopers.

Iedereen zal een e-mail of brief ontvangen met daarop zijn bestelling ter controle alsook het te betalen bedrag en rekeningnummer. Verder zal hier ook vermeld worden waar en op welke dag de afhaling kan gedaan worden. Indien je die dag niet zou kunnen, kan je misschien iemand anders jouw bestelling laten afhalen. Een alternatief zal ook op de brief of e-mail vermeld worden.

Afhaling is pas mogelijk nadat de betaling is ontvangen.



Dit jaar kan er geen kledij meer gepast of besteld worden. Volgend jaar in maart zal hiervoor opnieuw een mogelijkheid zijn, deze datum zal later medegedeeld worden.

## Gezellig samenzijn.



Zoals ieder jaar verwennen we onze leden met een drankje en een knabbeltje tijdens het gezellig samenzijn. Alle leden zijn dan ook van harte welkom om er een fijne avond van te maken!

Datum: vrijdag 6 november 2015.

Locatie: in de **cafeteria van sporthal De Dreef** in Vorselaar.

Uur: **vanaf 20u**. Er wordt gratis drank voorzien tot 24u. Blijven plakken kan uiteraard, maar hier staat het bestuur niet voor in (noch voor de eventuele gevolgen de dag nadien ;-)).

## Ronde door België.

In het vorige ledenblad hebben we reeds de aankondiging gedaan van het nieuwe avontuur dat op komst is in het Pinksterweekend van 2016. Een avontuur dat weer ontsproten is uit het brein van Herman Lievens, in navolging van de estafette-loop naar Kappl. Diegenen die er vorige keer bij waren weten dat het ook nu weer een gezellige sportieve ervaring zal worden. Er hebben zich reeds 19 deelnemers aangemeld, waaronder 2 supporters. Het avontuur zal dus zeker doorgaan en de verdere voorbereidingen zullen getroffen worden.

Dit avontuur is niet alleen voor lopers. Als je graag mee wil als begeleidende fietser of als supporter, dan is dat ook allemaal mogelijk. Door het aantal deelnemers dat we nu reeds hebben, zal er gemiddeld ongeveer 7.5km per persoon per dag moeten gelopen worden (maar dit is individueel aanpasbaar). Verdere informatie kunnen we nog niet prijsgeven. Voor de deelnemers zal er begin 2016 een vergadering voorzien worden.

Als je ook graag mee zou doen, dan is dat nog mogelijk. De inschrijvingen zullen uiterlijk eind december afgesloten worden, zodat we vanaf dan de verdere praktische zaken zoals logies kunnen vastleggen. Gelieve voor deze tijd een e-mail te sturen naar [dekasteellopers@gmail.com](mailto:dekasteellopers@gmail.com).

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

# Op zoek naar Ann Van De Water & Garry Op De Beeck.

Ann Van De Water en Garry Op De Beeck zijn al vele jaren lid van onze club. Ze wonen in De Borrekenlaan en naast lopen beoefenen ze nog andere sporten. Ann fietste meerdere cols op, Garry bracht een aantal marathons tot een goed einde. In 2013 liep hij met de hulp van Maarten Van der Donck de marathon van Eindhoven in 2u53. Vorig jaar in juni liep hij in de halve marathon van Nijlen een blessure op die hem bijna een volledig jaar aan de kant hield. Sinds de zomer kan hij terug de loopschoenen aantrekken.

## Stellen jullie jezelf eens voor.

Ann: Bijna 44 jaar, 21 jaren gehuwd met Garry, dochter Laurien 16 jaar jong, wonend en werkzaam in Vorselaar.

Garry: Bijna 47 jaar, afkomstig en nog steeds wonend in Vorselaar, werkzaam bij autoveiligheid.

## Wat zijn jullie sterkste en zwakste eigenschappen?

Ann: Zwakke eigenschap: impulsief. Sterk in orde, stipt- en nauwkeurigheid.

Garry: Rustig type, niet nieuwsgierig.

## Wat is jullie lievelingsgerecht?

Ann: Alle pasta en wokgerechten.

Garry: Spaghetti.

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

Ann: Inruilen voor nog 44 gezonde jaren met dierbare familie en vrienden.

Garry: Dochter goed sponsoren.

## Welke andere hobby's hebben jullie?

Ann: Fietsen en wandelen.

Garry: Fietsen en wandelen.

## Wie zijn jullie idolen?

Ann: Als kind keek ik op naar Steffi Graf, nu kijk ik op naar elke 'cleane' topsporter.

Garry: Geen echte idolen.

## Wie of wat haten jullie?

Ann: Regen, ruzie, oneerlijkheid.

Garry: Onrechtvaardigheid.

## Welke muziek horen jullie het liefst?

Ann: Werk van London Grammar.

Garry: Muziek uit jaren '80.

## Wat zijn jullie lievelingskleur en -dier?

Ann: Ik houd van groene tinten en onze poes Loes.

Garry: Rood/poes.

## Van welke sport hebben jullie een afkeer?

Ann: Boksen.

Garry: Basketbal.

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

Ann: De slimste mens en natuur docu's.

Garry: Serie van vlees en bloed.

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

Ann: Tom Van Dyck – Wim Opbrouck.

Garry: Angelina Jolie of Natalie Meskens.

## Wat nemen jullie mee naar een onbewoond eiland?

Ann: Vuur, visnet, Zwitsers zakmes, drinkwater en speedboot.

Garry: Mes en vuur.

## Waar gaan jullie het liefst op vakantie?

Ann: Plaatsen die rust, warmte en een

mooie natuur aanbieden.

Garry: Warm klimaat met mooie natuur

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

Ann: Huwelijk en geboorte dochter.

Garry: Idem.

## Welk zijn de grootste stomiteiten die je ooit begaan hebt?

Ann: Verkeerde studiekeuze.

Garry: Tijdens een wedstrijd een kwetsuur voelen en toch uitlopen.

## Probeer jezelf samen te vatten in enkele woorden.

Ann: Controlefreak, perfectionist.

Garry: Sportief en kalm.

## Wanneer en waarom zijn jullie gestart met joggen?

Ann: Op mijn 10 jaar begonnen met veldlopen (winter) in combinatie met tennis (zomer), nadien als conditietraining voor tennis.

Garry: Tijdens mijn legerdienst ontdekte ik de voldoening van hardlopen.

## Wanneer en waarom zijn jullie aangesloten bij de Kastelloppers?

Ann: Vermoed sinds 10-tal jaren omdat jullie een hechte, gezellige en professionele club zijn.

Garry: Idem.

## Hoe vaak en hoeveel trainen jullie?

Ann: 2 Maal per week in combinatie met fietsen.

Garry: Vroeger 5 à 6 maal per week, nu 2 à 3 maal per week in combinatie met fietsen.



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

Ann:  
bergop  
meewind  
zand  
kort en snel  
wielrennen  
spannende broek  
muts  
douche  
Geen van beiden

Garry:  
bergop  
meewind  
zand  
lang en traag  
wielrennen  
spannende broek  
muts  
ligbad  
Leffe

## Wat is jullie favoriete loopafstand?

Ann: 5km.

Garry: ½ marathon en marathon.

## Hebben jullie een looptip voor de andere leden?

Ann: Combineer sport met gezonde voeding en luister naar je lichaam.

Garry: Neem voldoende rust om blessures te voorkomen.

## Kunnen jullie een loopanekdote vertellen?

Ann: Ik nam eens deel aan jogging (5km) in Olen en we vertrokken huiswaarts vrij kort na aankomst. Blijkbaar was ik bij de eerste 3 en heb ik een boeketje misgelopen....

Garry: Met een splinternieuwe Garmin aan de start van marathon van Antwerpen en vergeten af te drukken bij vertrek.

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

Ann: Joggings door natuur, ben geen echte wedstrijdloper.

Garry: Monumentenloop Vorselaar, loopwedstrijden in Nederland.

## Wat zijn jullie beste prestaties?

Ann: Op mijn 17e behaalde ik subtop tennis in België.

Garry: Marathon Eindhoven 2013 in 2u53min en halve marathon in 1u20min.

## Wat willen jullie nog bereiken?

Ann: Nog lang blessurevrij kunnen sporten.

Garry: Idem.

## Wat vinden jullie van ons ledenblad?

Ann: Creatief, informatief, moet gezien en gelezen worden!

Garry: TOP!

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

Ann: Idem.

Garry: Niets. Goe bezig!

## Willen jullie nog iets kwijt?

Wij wensen elke sporter nog heel veel plezier en voldoening toe in het beoefenen van hun favoriete sport.

Een gezonde geest in een gezond lichaam!



## Verslag Compostela (deel 2/2).

4 juni 2015:

Het ontbijt is zwak en pas na aandringen komt er een mandje met cake en betterfood op tafel. We eten midden een irriterende kakofonie van taterende Spaanse jeugd. Wat volgt, is wel een serieuze boterham: 2 opeenvolgende beklimmingen tot 1000 en 1200 m, maar aan het eind van deze calvarie bezoeken we het befaamde Monasterio de San Juan in 2 delen: het nieuwe en volledig met Europees geld gerestaureerde klooster en het oude, dat in en tegen de bergflank is gebouwd, tijdens de afdaling. In Santa Cruz eten we bij de



waard, die zelf tweemaal per MTB naar Santiago is gefietst. We zijn in Aragon, de Pirineos liggen nu achter ons en de rotsen zijn een conglomeraat van keien in alle formaten. Nadien komen we in de streek van de Spaanse canyons en passeren we enkele verlaten dorpen. Aan de linkerkant van de weg ligt een stuwmeer: het smaragdgroene water combineert prachtig met het zilvergrijs van de rotsen. De zon brandt genadeloos en we smachten naar wat frisse drank, die we uiteindelijk vinden bij de automaat van een tankstation. Toon doorspartelt al enkele moeilijke dagen wegens een luchtweginfectie: veel hoesten en ademnood bij elke beklimming. Hij start Antibiotica en bij aankomst in Yesa geniet hij meteen van een late siësta. Hopelijk is het morgen beter!



5 juni 2015:

In Yesa zijn 2 routes en Toon kiest begrijpelijk voor de kortste, de anderen beginnen met de eerste klim van de dag. Er zullen nog tientallen volgen, zoals blijkt! Een jonge vos glipt over de weg en in Sangués kopen we fruit en zonnecrème. Zoals gisteren staat de zon in een staalblauwe hemel en brandt er duchtig op los. We rijden onder en naast een splinternieuwe snelweg met alles erop en eraan, behalve auto's. Deze tolweg werd eveneens met onze Europese belastingen betaald! Een grindweg leidt ons over een oude spoorlijn naar 2 pikdonkere tunnels, om uit te komen bij de "foz de Lumbier", een indrukwekkende kloof met steile, zelfs overhangende bergwanden, waarboven gieren met kale hals en witte kop rondzweven. De weg slingert zich op en neer van dorp tot dorp(je)



tussen de vaalgroene hellingen met tussenin de bonte schakering van de bebouwde akkers. Overal staan ook de noodzakelijke verticale sproeibuisen, en we zien een reusachtig bevoeiingskanaal: canal de Navarra. We zitten in Baskenland en altijd zijn de namen 2-talig: Spaans en Baskisch. We rijden op enkele honderden meters het huis van Indurain voorbij en het is nu wel duidelijk waarom hij zo'n kampioen was: als je elke dag in zo'n streek moet trainen, kan het niet anders! Het water in de drinkbussen heeft zowat dezelfde temperatuur als in een normale douche. In Puente de la Reina heeft men een indrukwekkende kerk met overvloedig bladgoud boven de altaren, een middeleeuwse brug, maar ook een kroeg met Guinness. Uiteindelijk belanden we na 100 hete kilometers in de JH. van Estella/Lizarra, waar na lang proberen een PC wordt gevonden, die bereid is onze berichten door te sturen.



6 juni 2015:

Na zijn voettocht in 2008 weet René in Irache een bijzondere attractie: een bodega, vlakbij een klooster, laat er gratis rode wijn uit een kraantje stromen. Zelfs voor geoefende wijn drinkers is zoiets veel te vroeg en af te raden, en we laten dus beide links liggen. Vanaf nu zien we heel dikwijls de pelgrims te voet, die vaak over onverharde paden in de buurt van onze weg stappen. Soms lijkt het meer op een kleurrijke processie. Het is nu erg druk op de camino, vertelt de hospitalero in Los Arcos. We bezoeken even deze Vlaamse gastheren, die er de refugio beheren. De top drie zijn: Spanjaarden, Italianen en Koreanen. De vrijwilliger (chirurg op rust) zegt meteen dat Koreanen zowat alles opeten wat vleugels heeft, behalve een vliegtuig. Onlangs hadden ze een broedende eend uit de tuin aldaar gewoon klaar gemaakt en opgevreten, inclusief de eieren.

Het landschap wordt nu een lappendeken van grote stukken geel (rijp of al geoogst graan, bloeiende brem), groen (wijngaarden) en roodbruin (de aarde en de huizen). In Logroño steken we de Ebro over en zijn in de hoofdstad van de Rioja. Tijdens het volgende traject getuigen de veelvuldige en chique bodega's van de relatieve rijkdom van de bekendste Spaanse wijnstreek. In Nojera raken we het westen kwijt, iemand springt in zijn auto en leidt ons tot buiten de stad naar de juiste weg. In een dorpje verderop vinden we een hostel met een erg vriendelijke patron. Wat later vernemen we dat de 70-jarige uit Merchtem (cfr: Cadillac) in een afdaling zeer zwaar gevallen is. De camino is niet alleen zonnenschijn!



7 juni 2015:

Bédaran was gisteren opvallend stil na de zege van Barça, maar deze morgen des te luidruchtiger en in de weer door de organisatie van een autorally: racewagens, piloten, guardia en proteccion civil waren al vroeg op post in de bar waar we ontbeten. In Santo Domingo de la Calzada kopen we tijdig proviand (zondag!), eten en helpen een Nederlandse fietser uit de nood (Walter). IJverige en creatieve handen van jong en oud toverden met bloemen echte kunststukjes in de straten: een lust voor het oog en we laveren ons er behoedzaam door om zo de Rioja te verlaten. De veelvuldige ongelijke percelen akkerland, bos en vage grond passen als een wonderlijke puzzel van duizenden stukjes mooi in elkaar.



Voor Belorado, bekend van zijn pimientos, zien we langs de weg 2 grote fosfaatmijnen en enkele cocaïne-velden: legale, want medicinale, zo vertelt een 80-jarige toerist die zijn karretje aanpikt bij ons viertal. Tijdens de picknick genieten we van het middeleeuws feest aldaar. Nadien volgen de Montes de Oca, tot 1000 m hoog en met stevige kuitentbijters. Via San Juan de Ortega stevenen we naar Burgos, waar de halve stad een luie zondag heeft in het park met BBQ en drank. We bezoeken het stenen kantwerk ter ere Gods, ook wel "kathedraal" genoemd. Voorbij de stad vinden we onze nest voor één nacht, rechtover de kerk. Bovenop de smalle toren met 3 vrij hangende klokken heeft een ooievaar met een karrevracht takken zijn nest gebouwd, en over de rand komen 3 kopjes eens loeren of met ons alles oké is: ze mogen gerust zijn!



8 juni 2015:

Moeder ooievaar is al in de weer met ontbijt voor de jongen. Wij vertrekken zonder, maar stoppen aan de eerste bar in Tardajos. Met cafe con leche (veeeeel melk) of the (Toon) plus een half Spaans brood met hesp zijn we klaar voor de Meseta. Dit tafelvormig landschap is erg saai, droog en lang, zeker voor de wandelaar, minder voor ons. Langs de schuine tafelpoten fietsen we telkens naar het vlakke bovendeel, waar enkel een bos van witte bomen en wieden de eindeloze graanvelden domineert. Deze windmolens zijn even typisch voor dit land als de ooievaars op kerktorens of vervallen schouwen; op een toren telden we tot 6 nesten. Niet alleen



haalt Sinterklaas zijn speelgoed in Spanje, denkkelijk komen ook alle kindertjes hier vandaan! We komen in Hontanas, en treffen onder de ruïnebogen van de abdij van San Anton een Japanse Parijzenaar voor een groepsfoto: In Castrojeriz tanken we aan de bank en de supermercado respectievelijk geld en drank. De hitte zindert over het land en overal wordt druk gesproeid, de vele irrigatiekanalen hier zijn van levensbelang. Zelf drinken is hier ook erg belangrijk, evenals het smeren van zonnecrème en lippenbalsem. Fietsen door dit vlakke land en de lange, gemakkelijke hellingen (zeker met wind in de rug!) gaat zo vlot dat we Fromista bijna voorbij vliegen, tot in Carrion de los Condes. Het stuk van 18 km is eentonig en demotiveert enorm en we stoppen vroeg, om 16u en na 91 km. Het geeft ons de tijd om eens flink de was te doen (en nog droog te krijgen!) en er een late halve zondag van te maken. Na 14 dagen en 2000 km "darse prisa", oftewel "gehaast zijn" is dat wel verdiend.



9 juni 2015:

Ontmoetingsdag. Bij de start in Carrion de los Condes treffen we 2 knapen uit onze streek, te voet onderweg vanuit Vremde en Lier, en we horen nog eens ons eigen taaltje. Het is een lang stuk weg van 18 km tot het eerste dorp, niet alleen bezaaid met kiezels, maar ook met pelgrims te voet, die al enkele uren op pad zijn. Onze inhaalbeweging geeft een beeld van wie er allemaal op pad is en wat men zoal meezeult: rugzakken in alle maten en gewichten, een draagtas aan de hand, karretjes, een dreumes in de buggy, een alpenhoorn, een gitaar, etc... Het "buen camino" dient evenzeer als groet en aanmoediging als een vraag om te passeren. Toch hebben we ook enorme bewondering voor hen, die alles zelf dragen, want de mogelijkheden zijn commercieel quasi onbeperkt: bagagevervoer, gedeeltelijke verplaatsing met bus of taxi. De beleving van de tocht te voet is helemaal anders dan bijvoorbeeld per fiets: veel intenser en ingrijpender. Bij het voorbijrijden van al de plaatsen die René in 2008 te voet bezocht, komen alle, diep bewaarde, herinneringen stelselmatig weer naar boven. Pelgrims komen uit de hele wereld. René laat zich vereeuwiggen tussen 2 Japanse schonen (?), volledig ingepakt met sjaal, handschoenen en lange kleding (tegen de zon, want ze moeten hun blanke huid bewaren!). 's Middags slaan we een babbel met 2 Californische dames in El Burgo, terwijl we een lange rij pelgrims zien aanschuiven bij de refugio om er een bed te bemachtigen. Nadien fietsen we nog een eenzame pelgrim, die geen plaats meer vond in de herberg, als een "lonesome cowboy" voorbij in een streek die alles heeft van een Spaanse prairie. Terwijl in de "stad van de stalen" (Leon, alias Wuyts), René de hoofdkerk bezoekt, maken de 3 andere patriotten kennis met 4 Belgen, die ze op het plein aldaar tegen het lijf liepen. Met Hilde (Overpelt), Lia en Herman (Oostmalle) en Nico (Leuven) genieten we van een heerlijk pelgrimsmenu, vlakbij de prachtig verlichte kathedraal van Leon.





10 juni 2015:

Donder en bliksem 's nachts in Leon, en we vertrekken in de regen. De hele voormiddag blijft het gieten! Het spitsverkeer maakt het nog wat moeilijker, maar we raken de stad behouden uit. Eindelijk geraken we over de middeleeuwse brug van keien aan de overkant van de rio Orbigo, stallen ons ijzere paard eronder en drinken iets warmes in de hostel erboven. Vermits we volgens Walter het weer kregen dat we verdienen, zijn we de voorbije 17 dagen toch behoorlijk braaf geweest. Doch gezien het rotweer van deze morgen heeft er toch denkkelijk eentje wat op zijn geweten? In Astorga zien we de resten van een Romeinse villa met mozaïekvloer, er tegenover smullen we van een lokale koek en koffie. Vanuit dit tranendal stijgen we traag onder een laag wolkendek naar de Montes de Leon. Onderweg staat ergens een ooievaar te pronken midden de purperen heide en in Foncebadon zien we door de wolken heen dat het eertijds verlaten dorp is omgetoverd in 5-6 horecazaken. Het Cruz de Ferro, op 1500 m hoogte, is momenteel al meer een mest-



hoop dan de gekende steenhoop. Bij de gevaarlijke, maar geweldige afdaling breekt de zon door en laat ons heerlijke beelden na en een palet van kleuren op de hellingen rondom. In El (Pl)Acebo stoppen we bij een authentieke herberg, want René rijdt nog eens plat en de anderen hebben dorst. Binnenin ontwaren we een geweldige poster, waarop een gelukzalige peuter, met bijhorende tekst: "no job, no girl, no money, no problem!". Buiten het dorp staat een supermoderne albergue, gericht op het rijke cliënteel van intercontinentale gasten en symbool van de verregerende commercialisatie van deze Camino Francés. Via de keienbrug en de smalle straatjes van Molinoseca halen we de eindmeet in Ponferrada. De avond wordt grandioos besloten bij 2 ongelooflijk joviale broers, die ons logies bezorgen in hun hostel, maar ons vooral inwijden in de "caragillio-quemai"-kunst. Deze slaapmuts is beter dan eender welk medicament! Waar Ponferrada tot nu synoniem was van het WK profs in 2014, wordt het voor ons de stad van Gerardo en Paco!



11 juni 2015:

Het pelgrimsverkeer lijkt nog toegenomen. We naderen Santiago en het is eraan te zien, als we via Cacabelos naar Villafranca del Bierzo trekken. Deze streek, bebost en bergachtig, kent een microklimaat en is bekend voor fruit en wijn. Opmerkelijk: de druivenstruiken groeien er zonder enige steun, nergens palen of draad. We peddelen amper 30 km bijeen voor de picknick, maar na de sardientjes van Toon en de kersen van Paul gaat het beter en fietsen we door de nauwe vallei van de rio Valcarce, waar ook al het andere verkeer zich door wringt: voetgangers, trein en auto's over soms duizelingwekkend hoge bruggen. De klim over 13 km tot O Cebreiro loopt over brede wegen zonder verkeer en is bijzonder machtig. Het eeuwenoude dorp op de top is een van de hoogtepunten van de tocht: letterlijk (1300m) en symbolisch. Het oeroude, Romaanse kerkje met de bijbel in



meer dan 60 talen en het graf van de pastoor, die de camino terug tot leven bracht, is een plek tot bezinning, bewondering en dank. We blijven van top naar top golven en bij een bronzen pelgrimsbeeld op een van die toppen ontmoeten we Karolientje uit Emblem met haar Italiaanse man. Dan volgt een adembenemende afdaling van een kleine 10 km naar Triacastela: mooie weg, maar allesbehalve gemakkelijk wegens de sterke zijwind. Tijdens het avondeten of de slaapmuts erna wordt al eens filosofische cafépraat verteld. Enkele vb.? "Hoge bomen... geven lange planken". of: "Wie een put graaft voor een ander... is een harde werker". Deze avond komen ook echt serieuze dingen aan bod. Zo komt o.a. een enorme dankbaarheid ter sprake: voor alles wat het leven ons tot nu te bieden had, en dank naar allen die ons de kans gaven om deze missie te ondernemen. Ook dat maakt deze tocht zo waardevol!



12 juni 2015:

Is Galicia Spanje? Staatkundig wel, voor de rest: vooral nee. Een andere taal (Keltisch), cultuur, landbouw, kleur (groen) en weer (meer regen). Het is de hele dag koud en we moeten extra kleding aantrekken, zelfs handschoenen! De route golft permanent op en neer, er is geen platte meter bij. De klimstroken zijn heel pittig, op de lange afdalingen zeilen we met een voorzichtige vaart naar beneden: echt plezant! Ergens helpt Paul een Ierse uit de nood en haalt een stuk rugzak uit haar MTB en Walter herstelt enkele mankementen aan het stalen ros van René. Achtereenvolgens bollen we gezwind langs het Benedictijnerklooster (6de eeuw) van Samos, door Sarria en over de brug van het stuwmeer tot in het nieuwe Portomarin. Het oude dorp ligt begraven onder het water. Tussen Palas de Rei en Melide doorkruisen we de Galicische boerenbuiten: kleine, bochtige wegeltjes, nijldige hellingen, koeiendrek alom in elke woonkern. Het weer wordt alsmat dreigender en net voor de regen liggen we op ons bed voor deze nacht. Dat weer "weerspiegelt" een beetje onze gemoedstoestand: nog slechts 60 km te gaan, (allez, fietsen natuurlijk!) en zoals geweten is de weg het voornaamste op een tocht naar Compostela. Het onderweg zijn, de contacten met andere tochtgenoten, de beleving van cultuur en historie, de lichamelijke inspanning ook. En die weg wordt morgen voor ons besloten in Santiago. Dan resten enkel nog een voorraad goeie herinneringen aan 3 geweldige weken!



13 juni 2015:

Het is weer koud, amper 11 graden, als we Melide verlaten, en het blijft zo, ondanks het wel erg golvende parcours midden de talrijke eucalyptusbossen. In Arzua stoppen we drie keer:

- bij een kleine, kromme en stokoude boer met een gigantische sikkel, zo groot als een halve zeis. Hij is een kopie van mijn eigen grootvader, "petere" van Lille.
- bij een kranige Spanjaard, die vanuit Bilbao zijn 10de camino loopt.
- voor een kop koffie met warme melk.

De laatste loodjes wegen inderdaad het zwaarst. Na zekere tijd zijn we bang om een afdaling aan te vatten, omdat onderaan alweer een nieuwe klim volgt. Niet alleen Galicia speelt zijn rol, de cumul aan inspanningen begint ook te wegen.



Dat is niet zo verwonderlijk als je er rekening mee houdt dat deze wat oudere knapen samen 262 jaren tellen en in 21 dagen 2500 km bijeen traptten. Na 138 u in het zadel beëindigen 4 moderne apostelen hun missie in Santiago de Compostela op het middeleeuwse plein voor een kathedraal in steigers (restaurant). Er wordt een welgemeend en emotioneel proficiat uitgewisseld. Tranen zijn niet veraf, en terecht, op deze historische plek in het hart van de oude stad, die al eeuwenlang een magnetische aantrekkingskracht uitoefent op pelgrims uit de hele wereld. Afhalen van de Compostela betekent 1,5 u aanschuiven en verhuist naar morgen. De mis om 19.30u (zonder het verhoopte zwaaien van het reuze wierookvat) en het bijwonen van een leuk optreden van Spaanse studenten onder de arcaden rechtover de kathedraal zijn de laatste noemenswaardige acties van deze dag.



14 juni 2015:

Het wordt een "luie" zondag. Later opstaan, ontbijt in de bar hiernaast, en naar de oficina de peregrinos voor ons verdiende pelgrimsbewijs. Dan bezoeken we het huis van de Nederlandse vrienden, die we onderweg bijzonder talrijk zijn tegengekomen. Slenteren door de stad, hapje eten, parkwandeling of siësta. We steken ook de (momenteel elektrische) kaarsen aan voor hen die er om vroegen, maar ook voor al diegenen, die op eender welke manier onze onderneming genegen waren of steunden. Als fietstoerist hebben we volgende 11 geboden steeds in ere gehouden:

- bovenal bemin uw fiets
- doe hem steeds op slot
- respecteer het alcoholverbod
- het is geen luxe een helm te dragen
- scheer uw benen om je vrouw te behagen
- onderhoud je fiets en uitrusting piekfijn
- volg de instructies van de wegkapitein
- plas niet langs de baan of in de struiken
- zeker nooit doping gebruiken
- wees in groep de grootste optimist
- drink na elke rit een goeie trappist



Met de pastorale groeten van San Mécánico, San Tempo, San Milo en San Escribendo, alias Walter, Paul, Toon en René.



Tel: 014.51.21.40

Reizen Poelman  
Goorbergenlaan 45  
2290 Vorselaar



## Verslag Marathon du Médoc.

Ikzelf ben geen loper. Ik heb het gewoon niet. Ik kan het ook niet goed. Steeds in conditie zijn... Ik kom er niet toe. 's Morgens of 's avonds, door weer en wind, regelmatig, zonder excuses, zonder oponthoud, telkens weerom trainen... Dat is eerder iets voor sterke karakters en gedreven zielen. Mijn echtgenote bijvoorbeeld, Linda, zij heeft het wel. Elke zaterdagochtend spreekt ze af, al 25 jaar lang, met andere lotgenoten. Zij werken aan zichzelf, voelen dezelfde drang en scheppen ook hetzelfde genoegen, putten dezelfde fysieke vreugde uit enkele toertjes goed afzien in de Vorselaarse Dreef. Na zo'n looprit stralen ze gewoon! De klus weerom geklaard en het doet weerom deugd! Als ik dan toch eens aan lopen toekom, achteraf, dat zalig gevoel na het lopen: dat heb ik dan weer wel!

Anderzijds kan ik ook niet aan de lokroep weerstaan om eens goed uit de bol te gaan! En dan komen sommige dingen samen. Kasteellopers zijn zo'n groep mensen waarin altijd iets leeft, zij overleggen, zij hebben ideeën, maken plannen en werken ze uit. En dan stellen ze zotte dingen voor: zij organiseren een biermarathon, ze lopen naar Kappel, ze lopen de 'Marathon du Médoc' en maken er een korte vakantie van. Ik ben dan zelf niet echt een goede loper, maar over zo'n aanbod denk ik na. Ik ken die groep wel een beetje! Een goed zot voorstel met die bende. Daar wil ik wel bij zijn, daar wil ik wel voor trainen.



Bijkomend heeft een mens zo'n 'bucketlist', een lijstje van allemaal dingen die hij wel eens wil doen in het leven. Op mijn lijstje stond o.a. een marathon. Ik weet niet goed waarom, ik ben niet echt een loper.

Bij Linda lag het wel anders: zij loopt wel graag en een marathon, ja, als dat erbij kon... Dat zou pas echt plezant zijn. Het aanbod van de club kwam dus als geroepen. De 'Marathon du Médoc' is niet zoals een andere marathon. Het is namelijk één groot feest. Je krijgt ook ruim de tijd om toch te finishen: 6 uur 30 is lang voor een marathon. Voor mezelf en voor Linda dus een uitgelezen kans om weerom iets af te punten van mijn of ons lijstje. Wij overlegden: "Zouden we dit avontuur aandurven?". Het tijdsbestek is ruim, maar de 42.195 meter dienen wel te worden afgelegd!

Uiteindelijk schrijven we ons in. De trainingen vangen aan. Linda bouwt de afstanden op. Ikzelf liep een kwetsuur op tijdens een wandelvakantie in september vorig jaar: een gescheurde gewrichtsband aan mijn linkerenkel. De eerste maanden is trainen niet mogelijk. Ik start dan toch met volle goede moed mijn trainingen in januari. Maar dan loop ik weerom een kwetsuur op: een flinke spierscheur in mijn linkerkuit! Ik lig weer enkele maanden volledig stil. In april start ik dan toch met trainen, niet veel, maar toch... Ik heb dit voorjaar wel 5 keer gelopen (veel te weinig dus) en begin de maand augustus loop ik samen met Linda ons eigen parcours: de monumentenloop, 14 km. Ik loop de afstand: 14 km kan ik dus reeds! Nog 28 km erbij en dat binnen 6u30 min. Ik kan goed wandelen: mogelijk lukt het wel. Linda is er wel klaar voor. Zij bouwde op tot een halve marathon: 21 km aan één stuk en dan kalmer aan, lopen en stappen... Dat zou wel lukken! Ook dochter Lien loopt mee: voor haar

stelt zich geen enkel probleem. Ze liep dit jaar reeds de marathon van Barcelona in 3 u 56... Ik vermeld het graag: ik vind het onge-



looflijk, sterk!

Na onze inschrijving, deelname aan de uitstap, was het nog een tijdje spannend voor onze club en onze voorzitter zelf. De organisatie kreeg vorm, bleek reeds uitgewerkt, maar de bevestiging van onze inschrijving liet op zich wachten. Het wachten was best spannend. Zou onze reis toch worden geschrapt? Bleef een marathon gewoon op mijn lijstje? Pas laat in het voorjaar kregen we bevestiging van onze deelname.

Het opzet was om met een ruime groep Kasteellopers naar de Médoc te gaan. Busvervoer was dan betaalbaar. Uiteindelijk werd de mogelijkheid tot deelname verder opengetrokken naar andere clubs en kennissen: 34 inschrijvingen waren het resultaat. Voldoende om een bus in te leggen.

In de periode voor de marathon vielen nog enkele kandidaten af: we vertrekken met 31 personen op vrijdagmorgen 11 september, voor dag en dauw, om 3 uur 's ochtends naar Frankrijk. In Gent dienen we nog 2 lopers op te pikken, om 4 uur 15 was daar de afspraak. Hier begint het echte relaas van de marathon. Ik probeer zo goed als mogelijk verslag uit te brengen van mijn loopwedstrijd, van de uitstap: namen noemen en feiten verslaan.

Een eerste naam wordt genoemd: een zekere Filip die normaliter zou opstappen in Gent, is niet aanwezig. We geven een beetje tijd: een academisch kwartiertje. We proberen contact te maken, maar vergeefs. Uiteindelijk toch een reactie, maar betrokkene is verslapen. Wachten met de bus kan niet: onze reis met de 2 buschauffeurs is uitgemeten. Indien we niet doorrijden komen we niet tijdig aan voor het ophalen van de rugnummers. Filip komt zelf met de wagen achterna gereden tot Péronne en zal ons daar vervoegen.





Een naam is gemaakt: wanneer Filip op de bus stapt kent iedereen hem. Op de bus is alles rustig, de reis loopt gesmeerd! Uiteindelijk rijdt na een tijdje onze 2e buschauffeur alleen verder naar de Médoc, Pauillac om precies te zijn. Het tijdschema klopt! We kunnen zelfs de overzet maken over de 'Gironde', anderhalf uur eerder dan voorzien! Tot na het aanschuiven voor de overzet blijkt dat er slechts voertuigen tot 10 ton op de overzetboot kunnen! Onze erg ruime luxecar met 59 zitplaatsen weegt 16 ton, is 16 meter lang en kan gewoon de boot niet op! We dienen om te rijden: de lange weg terug naar Bordeaux en via de bruggen over de Dordogne en de Garonne rijden we uiteindelijk naar Pauillac. Onze rugnummers worden opgehaald en we rijden door naar onze gîtes d'etape te Bégadan. We verblijven er 3 nachten. Onze kamers, type bungalow, blijken perfect in orde, net en keurig: die 3 nachten zie ik best zitten. Zo'n eerste kamerindruk is best belangrijk: het geeft een rustig gevoel. En rust is belangrijk: zowel voor als na de marathon. Wij slapen goed. 's Ochtends, de dag van de marathon spreken we af om vroeg naar Pauillac te rijden, om 7 uur reeds. We komen snel aan en niettegenstaande het vroege uur, is iedereen reeds in feeststemming. Pauillac bruist reeds, er hangt een echte kermisfeer. De 'Marathon du Médoc' is door en door kermis. Door het ruime tijdsbestek, door het drankaanbod onderweg, komen vele lopers verkleed aan de start. De outfits doen vermoeden dat hier een sterke tijd lopen echt niet aan de orde is. Diegenen die de wedstrijd reeds meemaakten, hadden dit ook voorspeld. Hier kom je om te genieten, niet voor een besttijd. Ook onze lopers laten zich op 'carnavaleske' wijze goed gaan: schmink, storokjes, pruiken, jurken, een berenpak, een korte broek met blote poep (Louis): alles mag mee in de wedstrijd. Louis, ik noem weerom een naam, heeft er ontzettend zin in! Door zijn roemrijke veelvuldige marathonervaring, kent hij ook vele deelnemers. Louis gaat zelfs internationaal, spreekt ineens vloeiend chinees, legt contacten met Scandinavische deelnemers, krijgt les in het correct dragen van zijn bandana. De kleurrijke uitrustingen van alle deelnemers maken die contacten gewoon makkelijk. Er wordt uitbundig om gelachen, er worden honderden foto's gemaakt. Ikzelf kan me niet permitteren om hieraan mee te doen: ik vertrek licht, met enkel een korte broek en een singlet, onze geelgroene kasteellopersuistrusting. Meer ballast kan ik niet aan, ik heb enkel één doel: deze marathon tot een goed einde brengen! Wat ik me wel voorgenomen had, was om alle wijn in de aanbieding onderweg, mee te pikken. Indien ik het niet zou halen binnen de tijd, dan zou ik toch op zijn minst een erg lekkere dag gehad hebben. Maar én de marathon uitlopen én alle wijn drinken, dat zou toch iets betekenen. Het zou de sportieve Bourgondiër in mij zeer tevreden stemmen. Tijdens het aftellen tot de start is er overal animatie. Het laatste kwartier voor de start wordt zelfs een prachtige acrobatische show opgevoerd. In ware circusstijl hangen enkele artiesten spectaculaire kunsten uit te halen aan een grote zilveren bol, opgehangen aan een



reuzenkraan, een 10-tal meter boven het startende publiek: indrukwekkend! De lange wachttijd voor de start, vliegt letterlijk voorbij. De start verloopt vlot. Ik krijg flink wat regieaanwijzingen van mijn loopcollega's. Ik hoef niet te drummen. De tijdsmeting start pas na enkele honderden meter. Start! De aanschuiftijd wordt niet meegeteld. Gelukkig voor mij, want de start neemt al snel enkele minuten uit mijn kostbare 6 u 30. Lien en Linda vertrekken sneller dan ik. Ik zie ze niet meer terug tijdens de wedstrijd. De dag begon een beetje miezerig, maar ondertussen schijnt de zon volop. De spieren zijn als vanzelf opgewarmd. Al snel volgen de eerste kastelen. Wijnkastelen van het hoogste niveau. Zomaar door de tuinen lopen van Château Mouton Rothschild, Château Lafitte Rothschild, namen die echt tot de verbeelding spreken. Alleen al maar omdat je hun wijn niet kan (of wil) betalen. Langslopen en proeven: heerlijk! Ondertussen is er een volledig ontbijt in de aanbieding: croissants, broodjes, koffiekoekjes. Zelf durf ik daarvan niets te eten: ik functioneer beter op een dieet van wijn, bananen en water. Steeds in dezelfde volgorde: eerst de wijn proeven, Château Lafitte, dan een stuk banaan en daarna, indien nodig een slok water. Dit eet- en drinkritueel herhaal ik vandaag een 20-tal keer. Château Cos D'estoumel, wijn banaan, water. Château haut-Marbuzet met wijn, banaan en water. Château La Haye: ik loop ondertussen al 7,5 km, heb een paar keer halt gehouden maar alles verloopt zoals het hoort, gewoon omdat ik loop. De 'châteaux' kabbelen voorbij: ik loop nog steeds verder en we zijn



reeds aan kilometer 12. Door de stopplaatsen onderweg heb ik het tot heden goed volgehouden. De eerste 12 km eisen ondertussen wel hun tol: ik word wat moe, maar heb geluk, want de wijn doet zijn werk! In mijn hoofd is alles mooi en mijn benen moeten maar volgen. Château Meyney en Château Montrose zijn echt de moeite. De pauzes worden al wat langer maar zonder erg. Ik kan blijven lopen, dan weer gaan. Het lange rechte stuk naast de Gironde is spek voor mijn bek: ik houd van lang en recht door. Ik kom op het lange rechte stuk regelmatig bekenden tegen, krijg veel aanmoedigingen en kom na 20 km terug aan in Pauillac. De Marathon vormt namelijk een langgerekte achtvormige lus met vertrek, midden en aankomst in Pauillac. Ik heb ook voor het eerst het gevoel dat mijn opzet gaat slagen! Onderweg kom ik Josée (Bertels) tegen, ook Filip en Louis. Ik kan enkele kilometers lang gelijke tred met hen houden. Ik stap verder, loop een beetje. De stukjes lopen worden ondertussen korter dan de stukken stappen. Ondertussen komen regenwolken opzetten. Eerst nog Château Puy Lacoste, lekkere wijn, lekkere banaan en fris water! Na 23 km begint het te regenen, fors te regenen. De regen kan me echter niet deren: voor mij is het warm genoeg. Ook de stukken die ik stap, heb ik het best aangenaam. Het lopen wordt nog moeilijker, maar het stappen lukt nog vlot. Op km 26: Château Laroze Trintoudon, weerom wijn, banaan en water. De omgeving blijft ook schitterend zelfs in de regen. De eindeloze wijngaarden, de grauwe luchten, voor mij blijven ze fascinerend. Ik die ertussen loop in de gutsende regen! Maar het euforisch gevoel stopt. Op km 27 krijg ik het moeilijk. Het stappen wordt zwaar en voor het eerst vrees ik dat ik niet binnen de tijd ga aankomen. Ik merk het ook aan de wijn en de kastelen: château Gruaud Larose en Château St-Pierre beloven niets goed en doen pijn aan mijn kuit.



Tijdens de inspanning voel ik weerom waar mijn spierscheur precies zat, voel ik terug een beetje pijn in mijn linkerenkel. Ik stap door, enkel op karakter, probeer telkens het lopen te hervatten maar dat lukt me hooguit voor 100 meter. De tijd verstrijkt. Dit is duidelijk het slechtste stuk marathon voor mij. De kilometers verstrijken. Mentaal kan ik me ondertussen wel optrekken aan het bord van km 33. Nog 9 km te gaan! Klik! Een mens kan soms een mentale klik maken. Ik stap wat sneller en probeer kleine stukjes te lopen. Ondertussen geniet ik weer. Château Beychevelle is weerom prachtig, de regen is geminderd. Ik heb het gevoel dat ik de eindmeet haal. Vanaf nu kan ik het zelfs uitstappen. Maar het blijft een marathon: ik verplicht me toch om te lopen waar het kan. Het publiek wil het ook: ze roepen "Allez Jan", "Allez Jean"! Al dat publiek: het motiveert me echt. Ook de muziek onderweg, die had ik nog niet vermeld. Schitterende muzikanten, volgens mij minstens 'semiprofessioneel'. Coverbandjes, maar echt bezielend, blues, jazz, reggae! Reggae is trouwens de allerbeste loopmuziek! Ondertussen km 36. Ik loop licht, ik draag geen horloge. Ik vraag aan een andere loper hoeveel tijd me nog rest: cinquante-deux minutes! Neen, dat is net te weinig voor de laatste 5 km! Ik voel de ontgoocheling die me bekruipt. Het opzet mislukt! Tenzij ik nog een laatste inspanning kan leveren en toch nog regelmatig stukken kan lopen! Misschien lukt het dan nog wel. Ik loop, stap, loop, stap. Dan km 39: oesters! Die kan ik niet laten liggen: thuis eten wij namelijk niet zoveel oesters! Oesters, peper, citroen en witte wijn! 1 - 2 - 3... een stuk of tien en verder... En dan staan daar plots Louis (Hufkens) en Monik (Van Loock): "Hé Jan, goed bezig! Je gaat het halen!". De Franse loper heeft er een half uur naast gekeken. Ik heb dus nog meer dan een half uur om de laatste 2 km af te leggen. De benen willen niet meer goed mee, maar alle pijn en krampen vallen weg. Ik loop, ik stap, ik eet nog 'entrecôte' op km 40 en stap door. Ik weet ook niet meer of Herman en Monik voor of na de entrecôte stonden. Het maakt ook niets meer uit! Ik haal het. Herman en Monik begeleiden me al feestend naar de finish. De strever in mij heeft zich ondertussen stiekem een nieuw doel gesteld: als ik nu eens binnen de 6 uur aankom, nog mooier! Ik loop met Louis en Monik over de finish:



6.00.20 u (zonde van de laatste 21 seconden!). Blijdschap overvalt me! Alle kasteellopers zijn ondertussen aangekomen meen ik: Josée, Chris, Herman, René, Linda, Lien. Onze fotograaf, Marcel, legt de finish vast voor de herinnering, voor het nageslacht. Later zal ik aan de hand van zijn beelden verslag kunnen uitbrengen van deze heroïsche daad! In de feesttent gaat de viering door: hapjes, wijn, wijn en nog eens wijn. De sportieve bende is geworden tot een laveloze klik! Feest! Wie goed sport, kan blijkbaar goed drank verdragen zonder kwalijke gevolgen. De sfeer blijft opperbest!

Om 18.00 u rijden we terug naar onze Bégadan: wij hebben een BBQ voorzien. René schakelt op Chinese wijze enkele vrijwilligers in om het eten mee klaar te maken. De 'oververhitte' sporters zoals ikzelf mogen zich eerst nog verfrissen in het zwembad: fris maar helend voor de spieren, lijkt me. Om te tonen dat ik nog leef, dat ik nog recuperatievermogen heb, zorg ik dat ik eerst in het zwembad zit! Daarna mee het vlees bakken, gezellig eten, nog meer wijn drinken, verhalen vertellen en moppen tappen, nog meer wijn en dan gaan slapen.

Ik heb ondertussen krampen, pijn in de bovendijen, ben erg moe... Maar ik heb het gehaald, overleefd en ik ben er blij om! Bovenal



blijdschap! Ik ga slapen maar geniet nog na. Misschien ben ik toch een loper? Zal ik een volgende wedstrijd plannen. Zou ik toch niet beter wat meer trainen? Slaap zacht!

's Anderdaags, zondagochtend word ik wakker. Pijn! Opstaan doet zo'n zeer. Een klein ontbijt en dan terug de bus op voor de 'Balade'. De 'Balade' is een wandeling, een wijnproeverij met afsluitend een lunch in een feesttent. De wandeling, 8 km lang, valt me zwaar. Ik ben echter niet de enige met loden benen: meerdere lopers voelen de naweeën van de inspanning. Uiteindelijk start ik de wandeling voorzichtig, maar onderweg gaat het beter. Mijn tred wordt terug enigszins soepel, ik kan bijna vlot bewegen. Het landschap blijft prachtig. Het weer is niet mooi, maar het regent ook niet door. Al bij al kan de regen ons niet deren. Vandaag volstaan jassen of een paraplu. Onderweg is er weerom muziek. Knap! De muzikanten zijn trouwens dezelfde groepjes als die van gisteren, ze blijven ook evengoed klinken. Ook vandaag bezoeken we wijnkasteel na wijnkasteel: Château Moulin de Blanchon, Château Croix du Trale, Château La Paroisse, Domaine Chandron. Na de wijnproeverij is er eten. Een gigantische feesttent loopt vol (ik meen 1450 inschrijvingen) voor een afsluitende lunch op het domein van Château Sènilhac. Het eten is lekker, de bediening indrukwekkend. De keurig zwart-wit uitgedoste kelners staan ons netjes op te wachten, één kelner voor elke lange tafel. We moeten niet lang wachten, alle gerechten komen mooi samen aan. Wijn kunnen we onbepikt aanvullen uit een groot vat te midden van de feesttent. Omdat wij lopers gisteren diep zijn gegaan, kunnen we vandaag veel wijn verdragen. En dat laten we ook zien! We drinken liters en liters van het gegiste druivensap! In de feesttent is ook een band aanwezig. En hoe meer wijn de gasten drinken, des te harder danst het publiek. Na het eten staat zowat iedereen op de dansvloer: uitzinnig!

We drinken nog wat wijn na het eten en keren in de late middag terug naar ons vakantieverblijf. 's Avonds tonen (vooral) de dames zich van hun inventiefste kant: alle overschotten van het eten worden samen geserveerd: er is nog steeds genoeg lekkers voor iedereen. En na het eten, jawel, nog meer wijn. Oplettende kasteellopers hebben vooruit gedacht en hebben meerdere flessen gevuld en meegenomen voor het avondeten. Nog een 15-tal flessen wijn worden leeggedronken. Teveel van het goede, teveel voor de gezondheid, dat weet iedereen. Maar duidelijk goed voor het humeur. De stemming blijft gemoedelijk en opperbest. Niemand is zichtbaar dronken en toch kloppen de wetten van de chemie niet meer... zoveel wijn kan je in normale omstandigheden nooit verwerken!





Na een deugdlozende nachtrust vertrekken we vroeg in de ochtend om ons reisprogramma verder af te werken. We bezoeken het cognackasteel van Baron Otard. We krijgen er een korte en interessante rondleiding, weerom een proeverij, lekker en voor een keer geen wijn. 's Middags gaan we vlakbij eten in een Italiaans restaurant, met natuurlijk, voor de verandering, wijn bij het eten! 's Namiddags rijden we verder naar het ruïnedorp 'Oradour Sur Glane'. Het bezoek betekent een breuklijn door onze zalige nazomervakantie. Je wordt vanzelf stil als je hier door wandelt. Het dorp is onberoerd gelaten nadat het door de Duitse bezetter op het einde van WO 2 werd platgebrand en uitgemoord! Luguber, dom... Achteraf maken mensen overpeinzingen: "Hoe kon dit ooit gebeuren?". Wel, het gebeurt nog dagelijks! Een beetje zelfreflectie is gepast. Indrukken gaan natuurlijk ook snel weg. Na ons bezoek rijden we naar onze laatste slaapplek: de Jeugdherberg te Beaugency. Weerom zit alles goed. Het eten bij aankomst is lekker. We drinken wel wijn... maar minder dan de vorige dagen en na het eten schakelen we over op pilsbier. Al onze wijn was trouwens op! 's Morgens, het is al dinsdag, vertrekken we na het ontbijt meteen naar onze laatste bestemming: de Champagnestreek. We bezoeken er Maison Hubert Billiard. De champagneboer van dienst vertelt ons honderduit en duidelijk gepassioneerd over de lekkere brouwsels die



het champagnehuis te bieden heeft. Weerom een degustatie: eerst een aperitief voor ons lunchpakket. Het contrast kan niet groter zijn: een heerlijke, parelende Champagne net voor het verorberen van onze voorverpakte en industrieel bereide sandwiches! Dan nog een glas en nog een glas. Wij zijn niet meer koopkritisch en slaan ter plaatse een voorraad in voor de eindejaarsfeesten. Maar zonder spijt natuurlijk: Champagne blijft - althans voor mij - 'godendrank'. Na ons bezoek is meteen de thuisrit aangevat. In de autobus praten we nog wat na. Onze voorzitter René vat onze reis samen en proclameert dat het goed was. Kasteellopers maken plannen. René deelt er enkele mee, bijvoorbeeld dat we zelfs estafettegewijs naar Santiago de Compostella kunnen lopen, weerom iets nieuws, iets uitdagend, iets typisch voor onze club!

Ik ben geen loper, maar Santiago... Wie weet!



Natuurlijk is een eerste indruk altijd gekleurd, altijd positief, nog vol lof over wat net is gebeurd. Maar René heeft deze keer gelijk: het was meer dan goed, het was uitstekend! Goed gedaan René, bestuur, ook Louis, andere vrijwilligers, kortom al wie zich heeft ingezet om van dit gebeuren een feilloos Kasteellopersevenement te maken. Bedankt ook aan de medereizigers van buiten onze club: ze hadden ook diezelfde 'spirit', ze deelden het groepsgevoel, ze zaten er met een middenin.

Jan Coenen

Dit waren de moedige deelnemers van de Kasteellopers: Hilde Geerts, Luc Dirckx, Louis Hufkens, Josée Bertels, Linda Van Oeckel, Jan Coenen, Lien Coenen, Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Chris Van Loock, René Jacobs.

En ook de begeleiders en supporters hadden een belangrijke rol: Marcel Leysen, Sarah Van den Broeck en Brecht Jacobs



**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**



# Verslag Panoramalauf Rund um die Burg Are - Altenahr



Het concept van hele weekend was een trail te vinden die nog lekker kleinschalig was, niet te ver rijden, makkelijk een hotel dichtbij te boeken is en verschillende afstanden heeft waaronder liefst een ultra. Met een beetje rondhoren onder de vriendenkring en met de hulp van een beetje bier gingen er nog drie bikkels (sorry voor dit typische Hollandse woord) mee, heel toevallig drie kasteellopers. Ik zou de reis maken met lopers die elk hun eigen specialiteit hebben : Tom is supersnel de de 10 mijl afstand, Arvid had nog nooit een trail gelopen, ik ben meer voor de ultra-afstanden en Joris heeft wel ervaring in lange duathlons maar is nog niet heel vertrouwd met traillopen. Daarom kozen Joris en ik voor de 52km en de rest voor de 16km.

De reis naar de Ahrvallei verliep vlekkeloos, op amper 2,5u rijden waren we aangekomen en het uitzicht was fantastisch. De rivier de Ahr heeft de vallei diep uitge-

smeden en op de bergwanden wordt wijn verbouwd. Dit zorgt voor een mooi uitzicht waar we de volgende dagen zeer hard van zouden genieten. Op vrijdag kwamen we aan in ons hotel, wat trouwens best in orde was, en we besloten om samen de startzone te gaan verkennen. Omwille van de kleinschaligheid van het evenement (300 lopers over alle categorieën bijeen) was het niet mogelijk om ook al op vrijdag ons nummer op te halen. De startplaats aan de St-Martinshütte was op 800m van ons hotel maar klein detail : wel 800m omhoog. Tom besloot om op vrijdag nog wat te gaan loslopen en voor ons was het heel belangrijk om ons goed te hydrateren met het oog op zaterdag.

Op zaterdag, een vroeg ontbijt om 07u en dan naar boven om tegen 09:30 met alle afstanden samen te vertrekken. De eerste km liepen alle afstanden (er was ook nog een 33km) samen over de Rotweinwanderweg en ik nam de tijd om van de omgeving te genieten. De snelle lopers van de 16 en 33km waren uiteraard snel weg en buiten de verbrandingsgassen van zijn straalmotor was er van Tom geen sprake meer. Joris en ik bleven de eerste kilometers samen en Arvid startte heel verstandig om zichzelf zeker niet op te blazen in het begin. We liepen door de wijngaarden maar bleven wel op de toeristische route. Ik zat hier niet veel mee in want dit gaf je de gelegenheid van goed van het uitzicht te genieten en de eerste 30km van de trail waren hierdoor zeer goed beloopbaar. Geloof me, als ze willen kunnen ze daar gemakkelijk 1000 hoogtemeters meer toveren maar deze formule stond me wel aan. Na ongeveer 4 km splitste de 16km zich af om richting Reimershoven te lopen terwijl wij onze weg bergop richting Manschoss vervolgden. De km's vloten goed en de organisatie had kosten nog moeite gespaard om ons te bevoorraden : 9 !!! verzorgingsposten voor 52km met telkens koekjes, sportdrink, water, cola,... echt netjes !!. Tussen km 25 en 30 kwam er een zeer lange passage rechtdoor en vlak naast de rivier en daar kreeg ik het bericht dat Tom de 16km gewonnen had. Een



reden om te feesten hadden we dus al, nu zelf nog aankomen want omwille van het warme weer en benen die niet echt hun beste dagje kenden was het voor mij door de krampen heen bijten. Joris was praktisch al van bij de start van me weggelopen en zou 48 minuten voor mij finishen dus goed dat ik hem niet gevolgd heb. De zwaarste berg hadden ze natuurlijk weer tot het einde gehouden en dat zou voor mij een heel lange wandelpassage betekenen. De trail kan je eigenlijk in twee delen opsplitsen. Het eerste gedeelte langs de rotweinwanderweg tot in Saffenburg gaat langs de Zuidkant en is constant langs de wijngaarden terwijl het tweede gedeelte over de Steinerberg vooral bos heeft. Het tempo ging bij mij het laatste gedeelte dan ook goed naar beneden omdat het nu echt wel klimmen geblazen was en de passages, voor mij, te zwaar waren om te lopen. Ik beet door mijn krampen heen en had het geluk dat ik nog een zouttablet kreeg van een Duitse trailer, lopers onder elkaar het



blijft een mooie familie. Hoe dan ook bereikte ik na een dikke 7u de finish waar mijn teamgenoten me stonden op te wachten. Tom kreeg voor zijn overwinning een waardebon voor een restaurant waar we dan 's avonds goed zijn gaan eten en achteraf tja, gaan vieren zijn he, we waren tenslotte op vakantie. Arvid had het fantastisch gedaan voor zen eerste trail en Joris had ook een fantastische wedstrijd gelopen, ultra-afstanden vragen uiteraard een andere aanpak dan 10 mijl wedstrijden maar iedereen had zeer goed gepresteerd naar zen mogelijkheden. Deze trail zou ik willen samenvatten met volgende feiten :

- absoluut trailwaardig : +90% offroad met voldoende hoogtemeters
- organisatie was op en top : 9 bevoorradingen op 52km
- de Ahrvallei is een prachtige streek om te lopen
- goede trail voor wie een debuut wil maken over de ultra-afstand
- voldoende hoogtemeters maar nergens echt technisch
- zeer kleinschalige organisatie dus nooit teveel volk op het parcours



Na de trail zijn we dus nog eens lekker gaan eten en nog wat verder gaan verbreederen met de lopers van Vilvoorde die we daar ook tegengekomen zijn. De wijnkelder heeft die gezellige Vlamingen ook is leren kennen en 's avonds werd er een gezellige pint (of meer) gedronken.

Uitslagen : 16km (420hm) : 110 finishers:

Tom Van Gestel (Kasteellopers) : 1° overall !!! : 01:05:09

Arvid Peeters (Kasteellopers) : 76° overall, 3° M30 : 01:49:36

Joris Vloemans (Kasteellopers) : 21° algemeen, 3° M senior : 06:20:40

Steven Wuyts (TJAK) : 38° algemeen, 2° M35 : 07:08:48

52km (1650hm) : 65 finishers:

We gaan zeker ooit nog eens terug naar dat gebied, bedankt ook aan mijn reisgenoten voor het fantastische weekend

Steven Wuyts

## Verslag Ontbijtjogging.



“Ontbijtjogging 30 augustus 2015”, wat een ochtend. 8 Uur en al 18 graden! Met 14 uitgeslapen Kasteellopers wordt de dreef ingelopen, voor de ene 1 rondje en voor de andere 2 of 3 rondjes. Zalig, en door een bende Oldtimers was het bangelijk druk in de dreef. Het Kasteel ligt zalig in de ochtendzon te baden als wij passeren. Het kapelletje wordt gerond en dan gaan de eerste al douche, daar er straks nog moet worden gefietst. 20 Jaar Kasteellopers wordt gevierd met een lekkere brunch in de "Bouwelhoeve" Het was heel lekker, en op een zonovergoten terras nog even afrondend met een consumptie was het een geslaagde/genietende bijeenkomst.

Louis

## Verslag Roelofarendsveen.

Om 9 uur stipt kwamen Nele en Robin mij oppikken voor de rit naar Roelofarendsveen in Nederland. Onderweg nog even Marc Van Loock opgepikt en we waren weg. Het was er heerlijk vertoeven. De regenwolken bleven weg en de zon kwam af en toe piepen. Het dorp was helemaal versierd met slingers en bloemetjes. Bijna iedereen zat op hun voorhofje te drinken en een hapje te eten. Langs de toer van 3 km hoorde je overal muziek en de buurt moedigde je allemaal aan. Ze maakten geen onderscheid of je nu van hun dorp was of niet (daar kan ons dorp toch nog iets van leren). De Marc en ik liepen onze 3 toeren van 3km in ongeveer 20min, Nele was wat rapper en de Robin heeft het nog beter gedaan, die liep wel 5 toeren sneller. En die moest de extra toer (de 13<sup>de</sup>) ook lopen, uiteraard, want hij was de beste van ons team! De tijd die je moest wachten terwijl de anderen liepen vloog voorbij omdat je je medelopers wel 3 keer kon zien en aanmoedigen. De 14<sup>de</sup> toer, de laatste 3 km, moesten we wel gezamenlijk lopen en dat was voor iedereen niet altijd gemakkelijk. Ik weet niet meer in hoeveel tijd dat dit gebeurde maar we kwamen toch niet als laatste aan. Dankzij de Robin. De hele estafettemarathon hebben we in 4u06min geklaard (plaats 108 van de 131). En toen was het tijd om ons innerlijke zelf te versterken- met een hamburger weliswaar- en terug wat nat in onze lijven te gieten. De terugreis liep een beetje vertraging op ingevolge de werken aan de E19 maar we zijn thuisgeraakt. Ik denk dat iedereen tevreden en voldaan was.

Rose-Marie



# 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)



# Uitslagen.

## Rechtzettingen

In het vorige ledenblad vergaten we bij de uitslag van 'Dwars door de abdij te Tongerlo' Nele Jacobs te vermelden. Zij liep 12km in 1:02:59

Joris Vloemans liep 15 km tijdens de Krawatenjogging in Lille. De medewerkers aan de aankomst vergaten hem te registreren zodat hij spijtig genoeg niet opgenomen werd in de uitslag.

### vrijdag 17 juli 2015: 10 km van Wiekevorst

#### 5 km:

14. Sus Renders	19:40
85. Nele Jacobs	27:54
86. Robin Leysen	27:55
93. Josée Bertels	28:36
130. Chris Van Look	34:29
136. Rose-Marie Verlinden	35:50

#### 10 km:

16. Stijn Jacobs	37:26
49. Jef Van Rooy	42:54
82. Guy Vancampenhout	48:24
113. Louis Hufkens	53:20



### vrijdag 31 juli 2015: Lu 2 uur van Hertals

3. Maarten Van der Donck	30,579 km
25. Jef Van Rooy	26,198 km
48. Robbe De Bruyn	25,059 km
63. Joris Vloemans	23,920 km
146. Louis Hufkens	21,379 km
235. Josée Bertels	18,400 km
138. Herman De Sobrie	18,400 km
348. Lore Weyers	15,771 km
641. Marc Van Tendeloo	10,339 km
682. Chris Van Look	9,638 km
942. Eric Glassée	4,819 km

2. Estafette "Kasteelopers" 41.004km  
(René Jacobs, Stijn Jacobs, Nele Jacobs, Roel Jacobs, Brecht Jacobs, Kaatje Van Echelpoel, Herman Lievens, Eddy Van De Pol, Gino Meeus, Monik Van Look, Anneleen Geluykens)



### zaterdag 1 augustus 2015: Estafette Halve Marathon Gielsbos

6. Kasteelopers 1 (Stijn, Robin, Erwin)	1:20:10
22. Kasteelopers 2 (Guy, Herman L., Roel J.)	1:29:40
47. Kasteelopers 4 (Nele, Kaatje, Monik)	1:42:49
	(2 <sup>de</sup> damesploeg)
57. Kasteelopers 3 (Marc V.T., Herman D.S., Louis)	1:47:04
78. Kasteelopers 7 (Dries M., Anne, Marc V.L.)	2:06:48
79. Kasteelopers 5 (Chris V.L., Martine, Josée)	2:08:22
82. Kasteelopers 6 (Rose-Marie, Sara V.R., Tamara)	2:11:18

# Uitslagen.



## vrijdag 7 augustus 2015: Limbergjogging te Herselt

### 5 km:

227. Nele Jacobs	29:34
228. Robin Leysen	29:35
273. Chris Van Loock	33:53
274. Rose-Marie Verlinden	34:02

### 10 km:

5. Stijn Jacobs	36:32
106. Herman De Sobrie	55:48
108. Josée Bertels	56:46
109. Monik Van Loock	56:49

## vrijdag 14 augustus 2015: Halve marathon van Poppel

### 5,5 km:

4. Robin Leysen	22:28
8. Guy Vancampenhout	24:39
11. Marc Van Tendeloo	26:40
12. Nele Jacobs	27:53
35. Rose-Marie Verlinden	38:01
36. Chris Van Loock	38:02

### 11,2 km:

8. Eddy Van De Pol	51:08
34. Rudy De Pauw	57:24

### 21,1 km:

2. Stijn Jacobs	1:15:49
18. Jef Van Rooy	1:31:05
79. Herman De Sobrie	2:04:33
80. Monik Van Loock	2:04:34



## vrijdag 21 augustus 2015: Hollewegjogging te Lichtaart

### 5 km:

99. Robin Leysen	28:47
101. Nele Jacobs	28:49
143. Chris Van Loock	33:16
156. Rose-Marie Verlinden	33:48
158. Marc Van Loock	34:05

### 10 km:

25. Sus Renders	41:52
26. Herman Lievens	41:53
48. Eddy Van De Pol	45:23
110. Marc Van Tendeloo	52:06
146. Josée Bertels	58:27
153. Martine Mols	58:56

### 15 km:

4. Tom Van Gestel	56:10
5. Stijn Jacobs	56:54
25. Jef Van Rooy	1:07:25
57. Louis Hufkens	1:21:32
63. Herman De Sobrie	1:24:59
64. Guy Vancampenhout	1:25:01
65. Monik Van Loock	1:26:40





# Uitslagen.

## vrijdag 28 augustus 2015: Landlopersjogging te Wortel

### 6,785 km:

2. Stijn Jacobs	25:10
9. Herman Lievens	27:52
27. Marc Van Tendeloo	32:26
63. Robin Leysen	41:05
64. Nele Jacobs	41:07
84. Rose-Marie Verlinden	47:56

### 9,380 km:

100. Josée Bertels	54:50
--------------------	-------

### 16,165 km:

20. Jef Van Rooy	1:09:26
------------------	---------



## zaterdag 5 september 2015: Pierenloop te Ravels

### 5 km:

125. Marc Van Look	34:25
--------------------	-------

### 10 km:

8. Sus Renders	41:03
24. Eddy Van De Pol	45:05
72. Marc Van Tendeloo	53:36
116. Rose-Marie Verlinden	1:10:21

### 10 miles:

10. Tom Van Gestel	58:36
121. Guy Vancampenhout	1:32:48



## zondag 6 september 2015: Bosloop Kom Op Tegen kanker in Lichtaart

Monik Van Look, Herman De Sobrie, René Jacobs, Chris Van Look, Stijn Jacobs, Marc Van Tendeloo, Herman Lievens, Nele Jacobs, Robin Leysen, Marc Van Look, Louis Hufkens

## zaterdag 12 september 2015: One en only marathon in Roelofarendsveen (NL)

### estafettemarathon:

108. Kasteellopers (Nele Jacobs, Robin Leysen, Rose-Marie Verlinden, Marc Van Look)	4:06:14
---	---------



## woensdag 23 september 2015: Leerkrachtenloop te Nijlen

### dames 2,25 km:

2. Nele Jacobs	10:00
7. Martine Mols	11:49
9. Josée Bertels	12:25
11. Nicole Pluym	13:25
13. Chris Van Look	14:25

### heren 3,75 km:

1. Stijn Jacobs	13:13
2. Herman Lievens	13:54
8. Guy Vancampenhout	15:43
15. Rudy De Pauw	16:56
21. Marc Van Look	22:44

## Uitslagen.

### vrijdag 25 september 2015: Dwars door Weelde

#### 7,4 km:

62. Chris Van Loock	49:27
63. Rose-Marie Verlinden	49:27

#### 11,1 km:

2. Stijn Jacobs	39:51
23. Eddy Van De Pol	49:36



### zaterdag 26 september 2015: Apolloniajogging in Geel-Stelen

#### 4 km:

12. Robin Leysen	15:42
65. Nele Jacobs	22:58
76. Marc Van Loock	24:41

#### 12 km:

41. Guy Vancampenhout	1:00:26
-----------------------	---------

### zondag 4 oktober 2015: Halve marathon Geel Bel

#### 5 km mannen:

2. Erwin Coopmans	20:42
-------------------	-------

#### 10 km mannen:

1. Stijn Jacobs	37:29
18. Guy Vancampenhout	50:16
25. Robin Leysen	52:32

#### 5 km vrouwen:

12. Nele Jacobs	32:50
22. Chris Van Loock	38:12
23. Rose-Marie Verlinden	38:20



# CARDIJN

ETEN & DRINKEN  
FEESTEN  
AFHAALSERVICE  
VERGADEREN

[WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE](http://WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE)



## Wedstrijdinfo OKTOBER 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 Zomer-marathon, 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](http://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.rondonnetedal.be](http://www.rondonnetedal.be)

<b>Herenthout</b>	<b>zondag 18 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Natuurloop &amp; Familieloop (*4)</b>	kinderlopen	vanaf 14u00
adres:	Sportcentrum Kapelleke, 2270 Herenthout	4 à 5 km	14u45
info:	<a href="http://www.acherentals.be">www.acherentals.be</a>	8 à 10 km	15u15
<b>Oud-Turnhout</b>	<b>zondag 18 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Lieremanloop (*1)</b>	kinderlopen	vanaf 9u30
adres:	Bezoekerscentrum De Liereman, 2360 Oud-Turnhout	5,5 km	vrij vertrek vanaf 9u45
info:	014/45 37 37, <a href="http://www.sportpromotie.net">www.sportpromotie.net</a>	11 km	vrij vertrek vanaf 9u45
<b>Westerlo</b>	<b>zaterdag 24 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Cross Der Jongeren (Park- en Bosloop) (*2)</b>	Vrije loop	11u00
adres:	Beeltjensdreef, 2260 Westerlo	Kinderlopen	vanaf 13u45
info:	02/246 52 70, 0478/46 45 82 <a href="http://www.falos.be">www.falos.be</a> , <a href="mailto:wim.verstraete@falos.be">wim.verstraete@falos.be</a>	5 km	14u00
		10 km & 20 km	14u45
<b>Ravels</b>	<b>zondag 25 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Afsluitende loop Ravelse Zomer-marathon (*1/3)</b>	6,2 km	vrij vertrek 9u00 - 11u00
adres:	Sportpark Raaftuinen, Raaftuinweg 4, 2380 Ravels	12,3 km	vrij vertrek 9u00 - 11u00
info:	014/65 61 27, <a href="http://www.ravelsejoggingclub.be">www.ravelsejoggingclub.be</a>		
<b>Beerse</b>	<b>zaterdag 31 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Halloween Run (*1)</b>	3 km	vrij vertrek 19u00 - 21u00
adres:	Beemdenstraat, 2340 Beerse	6 km	vrij vertrek 19u00 - 21u00
info:	014/61 47 24, <a href="mailto:sport@beerse.be">sport@beerse.be</a> <a href="http://www.uitinbeerse.be">www.uitinbeerse.be</a>	9 km	vrij vertrek 19u00 - 21u00
		12 km	vrij vertrek 19u00 - 21u00
<b>Mol</b>	<b>zaterdag 31 oktober 2015</b>	<b>afstand</b>	<b>startuur</b>
naam:	<b>Zilvermeerloop</b>	10 km	14u00
adres:	Zilvermeer, 2400 Mol	5 km	15u30
info:	014/37 96 49, 0479/90 77 73, <a href="http://www.vmol.be">www.vmol.be</a>		

**Meer dan 600  
Belgische bieren**



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

# Wedstrijdinfo NOVEMBER/DECEMBER 2015.

<b>Gierle</b>	<b>zondag 1 november 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Bos-en natuurloop (*1)</b>	3 km	vrij vertrek 08u30 - 11u00
adres:	Het GielsBos, 2275 Gierle	5 km	vrij vertrek 08u30 - 11u00
info:	0476/81 83 54, www.afstandslopers.be	10 km	vrij vertrek 08u30 - 11u00
	jtorrem1@hotmail.com	15 km	vrij vertrek 08u30 - 11u00
<b>Westerlo</b>	<b>woensdag 11 november 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>11-november jogging</b>	kinderlopen	14u30
adres:	KFC Heultje, Vijfhuizenstraat 35, 2260 Zoerle-Parwijs	3,5 km	15u00
info:	0474/24 02 73, koen.verbraeken@telenet.be	7 km	15u00
		14 km	15u00
<b>Balen</b>	<b>zondag 22 november 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Keiheuvel bosloop</b>	Kinderlopen	10u00
adres:	Esc.L Vliegwezenlaan, 2490 Balen	3 km	10u15
info:	0479/63 30 19, 0499/25 53 07	6 km	10u15
	www.duvellopers.be	9 km	10u15
		12 km	10u15
<b>Lier</b>	<b>zondag 22 november 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Natuurloopcriterium</b>	5 km	13u30
adres:	Aarschotsesteenweg 2, 2500 Lier	10 km	13u30
info:	0486/72 07 84, 0478/59 43 93	10 mijl	13u30
	www.natuurloopenvanlier.be		
<b>Kampenhout</b>	<b>zaterdag 12 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Eindejaarsmarathon</b>	42,2 km	individueel 10u00
adres:	Sporthal, Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout	42,2 km	aflossing 10u00
info:	016/65 99 75, 0477/99 02 71, www.kampenhout.be		
<b>Kampenhout</b>	<b>zondag 13 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Eindejaarsjogging</b>	Kidsrun	14u30
adres:	Sporthal, Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout	5 km	15u00
info:	016/65 99 75, 0477/99 02 71, www.kampenhout.be	10 km	15u00
<b>Tessenderlo</b>	<b>zondag 13 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Looise winterjogging</b>	4 km	10u15
adres:	Heggebossenweg, 3980 Tessenderlo	8 km	10u15
info:	013/35 33 40, www.tessenderlo.be/sport	12 km	10u15
<b>Lier</b>	<b>zaterdag 19 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Natuurloopcriterium</b>	5 km	13u30
adres:	Aarschotsesteenweg 2, 2500 Lier	10 km	13u30
info:	0486/72 07 84, 0478/59 43 93	10 mijl	13u30
	www.natuurloopenvanlier.be		
<b>Gierle</b>	<b>zondag 20 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>ATAC Kerstjogging</b>	5 km	10u00
adres:	Lilse Bergen, 2275 Gierle	10 km	10u00
info:	0495/64 25 62, www.atac-atletiek.be		
<b>Vorselaar</b>	<b>zondag 27 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Kersttoertocht</b>	5 km	vrij vertrek 8u30 - 12u00
adres:	Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar	10 km	vrij vertrek 8u30 - 12u00
info:	014/51 66 13, www.kasteellopers.be	15 km	vrij vertrek 8u30 - 12u00
<b>Bergom</b>	<b>zondag 27 december 2015</b>	<b><u>afstand</u></b>	<b><u>startuur</u></b>
naam:	<b>Mid-winterjogging</b>	4 km	18u00
adres:	Hoge dreef 1, 2230 Herselt	8 km	18u30
info:	0474/29 50 59, www.bergomfeest.be		



## Helpers kersttoertocht.

Op 27 december is het zover! Dan is er weer onze jaarlijkse kersttoertocht met een prachtig parcours, dat reeds ver buiten de regio bekend is. Maar zonder onze vrijwilligers, die steeds hun beste beentje voorzetten, is een dergelijke organisatie niet mogelijk. We kunnen nog wat helpende handen gebruiken voor volgende taken:

- Drank klaarmaken en schenken in het "Stalleke" onderweg op het parcours van de 10km en 15km
- Opdienen en afruimen in het Buurthuis
- Inschrijvingen
- Hulp in de keuken in het Buurthuis

Als je graag mee zou willen helpen voor één van de bovenstaande taken, geef dan een seintje aan René Jacobs of via [rene.jacobs49@hotmail.com](mailto:rene.jacobs49@hotmail.com).



**Zondag 27 december 2015**  
**11<sup>e</sup> Kersttoertocht**



Buurthuis (vlakbij Sportcentrum)

**Noordloper**

Keuze uit 5-10-15 km met vrij vertrek tussen 8.30u en 12.00u  
Deelnamprijs = €5, 1 consumptie bij aankomst inbegrepen.

Bewegwijzerd parcours over grotendeels natuurpaden.

Gratis versnapering en drank onderweg (enkel 10 & 15km).

Warme douches en ruime kleedkamers vlakbij start en aankomst.

Ook voor wandelaars en nordic walking.

Deelnamprijs aan **Criterium Noordloper**.

**Alle info op [www.kasteellopers.be](http://www.kasteellopers.be)**



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.vandenbroeckbegrafenissen.be](http://www.vandenbroeckbegrafenissen.be)

# Contactpersonen en nuttige gegevens.

## Bestuursleden.

### Voorzitter

René Jacobs



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

### Ondervoorzitter

Nele Jacobs



📍  
☎  
✉ dekastellopers@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@gmail.com

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.

Ziektefondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziektefondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub.

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziektefonds 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](http://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](mailto:marjan.janssens@fintro.be)

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