



Kasteelloppers Clubblad

Driemaandelijks



april - mei - juni 2016



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/ArgentaZorgtEnvoor



ARGENTA

Voorwoord ----- 4
 Wist je dat? ----- 4
 Activiteitenkalender ----- 5
 Loopkalender en criterium 2015 eindstand ----- 6
 Loopkalender en criterium 2016 ----- 7
 Jaarverslag 2015 ----- 8
 Verslag algemene vergadering ----- 9
 Op zoek naar Karen Van der Donck ----- 10



Kasteellopers Vorselaar 
 i.s.m. Sporters voor Artsen Zonder Grenzen

Zondag 9 oktober 2016

21^{ste} Monumentenloop
5e Monument- en Biermarathon

kantine OG Vorselaar, Riemenstraat 89E, Vorselaar

Grote prijs 

Joggings + Trails

Loop door de prachtige natuur in en rond Vorselaar!
 Uitgebreide bevoorrading met **bierproevertjes** voor de trails!

10u30: kinderlopen (100m - 200m - 400m - 1000m)
11u: trails (**NIEUW!!**) 19km, 28km en 42,195km
11u15: joggings 5km en 10km

20 Inschrijvingsgeld:

Kinderlopen:	€2 (enkel daginschrijving)
Jogging 5km en 10km:	€5 (enkel daginschrijving)
Trail 19km & 28km:	voorschrijving (tem 25/9) €15 daginschrijving €20
Trail 42,195km:	voorschrijving (tem 25/9) €20 daginschrijving €25

→ Unieke medaille voor finishers 42,195km, **enkel bij voorinschrijving.**

Van het inschrijvingsgeld voor de trails wordt €5 integraal geschonken aan Artsen Zonder Grenzen.

RICOH Alle info en voorinschrijvingen:   
 imagine. change. www.kasteellopers.be



Uitslagen ----- 13
 Uit de pers geknipt ----- 16
 Op zoek naar Gino Meus ----- 17
 Marathons 2015 ----- 19
 21ste Monumentenloop ----- 20
 Wedstrijdinfo ----- 21
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 26

Voorwoord.

De goede dagen van het jaar liggen weer voor ons. Wat het weer betreft toch, al kunnen we daar nooit helemaal zeker van zijn. Maar weer of geen weer, een echt looper laat zich hierdoor niet tegenhouden.

Ondertussen is het nieuwe joggingseizoen op gang geschoten en is ook ons nieuwe loopcriterium van start gegaan. Met onze kersverse clubkledij gaan we alvast nog meer schitteren dan we voorheen al deden. Wil je ook eens meelopen, dan vind je alle nodige info over het criterium en andere joggings in dit ledenblad.

Een ledenblad dat weer heel fraai oogt en een schat aan nuttige, interessante en/of amusante informatie bevat. Veel plezier met het lezen ervan!

Nele Jacobs - ondervoorzitter

Wist je dat?

We registreerden 4 nieuwe leden. We heten Ludo Glassée, Ruben Moons, Bram Van Den Bempt en Swa Vloemans van harte welkom en wensen hen veel plezier in onze club!

Vorig jaar in maart liep Rose-Marie Verlinden met de Flitsrun haar eerste jogging. De voorbije maanden nam ze bijna wekelijks aan een loop deel. Tijdens de Flitsrun van dit jaar, op zondag 13 maart, kwam Rose-Marie 2 keer ten val over een boomwortel. De eerste maal zonder gevolg, maar bij de 2^{de} val werden de ligamenten van haar onderarm geraakt. Exact een jaar na haar eerste jogging, kende ze dus heel veel pech. Ondertussen heeft ze al 5 weken gips achter de rug. We wensen Rose-Marie een spoedig herstel zodat ze terug kan gaan lopen.

Guy Vancampenhout kreeg af te rekenen met de aandoening 'hielspoor'. Na enkele doktersbezoeken heeft hij het lopen kunnen hervatten.

Op 18 februari werd Stan Leysen Jacobs geboren. Hij is de zoon van onze bestuursleden Nele en Robin.

De voorbije maanden waren onze veldlopers heel actief. Tom Van Gestel (seniors) eindigde 5^{de} in Geel en 3^{de} in Essen. Voor Tom was dit zijn eerste podiumplaats in een officiële veldloop. In de Cross Cup wedstrijd in Dour werd Tom knap 18^{de}. Stijn Jacobs (masters) eindigde 4^{de} in Geel, 4^{de} in Borsbeek en 3^{de} in Essen.

Ook in de kampioenschappen verschenen deze atleten aan de start. Tom werd 15^{de} op het provinciaal, 19^{de} op het Vlaams en 53^{ste} op het Belgisch kampioenschap. Dat zijn heel knappe resulta-

ten op het hoogste niveau. Stijn eindigde 5^{de} op het PK. Ludwig Van Gestel (masters +55) veroverde brons op het provinciaal kampioenschap, de 6^{de} plaats in het Vlaams en de 5^{de} plaats in het Belgisch kampioenschap. Proficiat!

Stijn Jacobs nam deel aan het BK indoor voor masters. Zowel op de 60 m horden als de 1500 m eindigde hij op de 4^{de} plaats.

Dirk Covent nam met zijn kameraad Danny Stremersch deel aan de duatlon in Geel. Ze finishten als 5^{de} duo en behaalden de overwinning in hun leeftijdscategorie. Proficiat!

Monik Van Loock liep de 20 km van de Paasjogging in Olmen in 1u44:06. Ze wilde haar tijd vergelijken met haar prestatie een jaar eerder. Bleek ze 2 seconden sneller te zijn dan vorig jaar.

Kurt Somers maakt op 18 juni in Luxemburg zijn debuut op de halve triatlon. Momenteel traint hij veel voor de 1900 m zwemmen, 90 km fietsen en 21,1 km lopen.

De Herentalse atletiekclub rijdt op donderdag 7 juli met een bus naar het EK atletiek in Amsterdam. Die dag staan o.a. de finales van de 100 m mannen, 200 m vrouwen, 100 horden vrouwen, hoogspringen vrouwen, verspringen mannen en 10-kamp op het programma. De bus vertrekt om 7u en de prijs voor ticket en bus bedraagt 45 euro. Wie interesse heeft, neemt contact met Stijn Jacobs.

De Kastelse Kayak Club bouwde een nieuw clubhuis. Zij nodigen alle Kastellopers uit op de openingsreceptie op zaterdag 21 mei om 15u.

Bestuurslid Urbain Lenaerts vertrok op 31 maart met 2 kameraden naar Nepal voor de beklimming van de Mount Everest, met 8848 m de hoogste berg ter wereld. RTV maakte een reportage net voor hun vertrek. Zijn vrouw An Coopmans, Linda Van Oeckel en Jan Coenen reisden op 17 april naar de Himalaya om er een trekking te doen en mogelijk Urbain te ontmoeten. Je kan zijn belevenissen volgen via www.everest2016.be

Sinds enkele weken is Fons Geerts met pensioen. Hij heeft vanaf heden dus veel tijd om te lopen en te fietsen.

Bram Van Den Bempt sukkelde met een blessure. Hij hoopt binnenkort het lopen te hervatten.

We bedanken Karen Van der Donck en Gino Meeus voor hun medewerking aan het ledenblad.

Na de dood van de Grobbendonkse jonger tijdens de Antwerp 10 miles maakte Radio 2 een programma rond mensen met hartproblemen. Ook Rudy De Pauw kwam aan het woord.

Na de laatste leerkrachtenloop van dit schooljaar werden de winnaars van het hele seizoen bekend gemaakt. 4 Kastellopers waren de beste leerkracht van hun leeftijdscategorie: Nele Jacobs (dames +30), Anneleen Geluykens (dames +40), Stijn Jacobs (heren +35) en Guy Vancampenhout (heren +45). Marcel Leysen werd bedankt voor de mooie foto's die hij tijdens de wedstrijden maakte.

Activiteitenkalender.

13 - 16 mei 2016: Ronde door België.



Zondag 28 augustus 2016: Ontbijtjogging.

Meer info volgt later.

Zondag 9 oktober 2016: 21ste Monumentenloop.

Meer info in het ledenblad.



Vrijdag 28 oktober 2016: Gezellig samenzijn.

Meer info volgt later.

Woensdag 28 december 2016: 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**

Loopkalender en criterium 2015 / eindstand.

Onze loopkalender 2015 startte op 8 maart 2015 en eindigde op 14 februari 2016. Er werden 29 organisaties in opgenomen. In totaal noteerden we 422 deelnames van onze leden. Per wedstrijddag daagden er dus gemiddeld 14,5 Kasteellopers op.

24 leden traden minstens 5 keer aan in clubkledij. Proficiat! Dat is de helft meer dan vorig jaar. Zij mogen over enkele weken hun vergoeding op hun rekening verwachten:

24 deelnames: Stijn Jacobs, Chris Van Loock

23 deelnames: Rose-Marie Verlinden

21 deelnames: Josée Bertels, Robin Leysen

20 deelnames: Nele Jacobs

19 deelnames: Monik Van Loock

18 deelnames: Herman De Sobrie, Guy Vancampenhout, Marc Van Loock

16 deelnames: Marc Van Tendeloo

14 deelnames: Louis Hufkens, René Jacobs

12 deelnames: Jef Van Rooy, Herman Lievens

11 deelnames: Martine Mols

10 deelnames: Erwin Coopmans

5 deelnames: Benny Claesens, Kaatje Van Echelpoel, Anneleen Geluykens, Tom Van Gestel, Joris Vloemans,
Eddy Van De Pol, Anne Jacobs



CARDIJN

ETEN & DRINKEN

FEESTEN

AFHAALSERVICE

VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Loopkalender en criterium 2016.

In de loopkalender 2016 werden 31 organisaties opgenomen. Sommige organisaties zijn op dezelfde dag. Zo kan je op 24 april kiezen tussen de LGB-loop in Beerse en Run in Thals te Herentals. Op 22 mei kan u kiezen tussen de Parel der Kempen in Oostmalle en de Military Barracks Run in Grobbendonk. Op 26 juni kan u kiezen tussen Rijkevorsel loopt in Rijkevorsel en de Natuurloop/Trail Run in St.Jozef Olen.

- Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteellopers in clubkledij.
- 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 2016 gebeurt in maart 2017 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.

- (*) maakt deel uit van criterium Noordloper, (**) maakt deel uit van Volvo loopcriterium

- Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2016:

Gelopen wedstrijden:

zondag 13 maart Averbode
maandag 28 maart Olmen
zaterdag 2 april Zandhoven
vrijdag 15 april Geel
zondag 24 april Beerse
zondag 24 april Herentals

Flitsrun
Paasjogging
Kastelenloop
Kom Loop Tegen Kanker
LGB-loop (*)
Run in Thals (**)

Aantal deelgenomen Kasteellopers:

6
10
11
11
5
10

Komende wedstrijden:

zondag 1 mei Wortel
zaterdag 7 mei Herentals
vrijdag 20 mei Hallaar
zondag 22 mei Oostmalle
zondag 22 mei Grobbendonk
zaterdag 11 juni Lille
zondag 19 juni Tielen
vrijdag 24 juni Vorselaar
zondag 26 juni Rijkevorsel
zondag 26 juni St.Jozef Olen
vrijdag 15 juli Wiekevorst

AVN Ochtendjogging (*)
La Chouffe natuurloop
Averegtenjogging
Parel der Kempen (*) (**)
Military Barracks Run
Krawatenjogging (*) (**)
Herentals – Tielen
Kardinaalsjogging
Rijkevorsel loopt (*)
Natuurloop/Trail Run
10 km van Wiekevorst

vrijdag 12 augustus Herselt
vrijdag 19 augustus Lichtaart
vrijdag 26 augustus Wortel
zondag 4 september Lichtaart
zondag 18 september Herenthout
zaterdag 29 oktober Westerlo
zaterdag 5 november Mol
zondag 6 november Gierle
zaterdag 17 december Kampenhout
woensdag 28 december Vorselaar
zaterdag 21 januari 2017? Rijkevorsel
(Datum nog niet bekend)

Limbergjogging
Hollewegjogging
Landlopersjogging (*)
Bosloop Kom op tegen kanker
Bosloop (**)
Cross der Jongeren
Zilvermeerloop
Bos- en Natuurloop (*)
Aflossingsmarathon
Kersttoertocht (*) (**)
ACR Veldloop
Valentijnjogging

vrijdag 29 juli Herentals
zaterdag 6 augustus Gierle

Herentals loopt (**)
Estaf. 1/2 Mar. Gielsbos (*)

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

Jaarverslag 2015.

De Kasteellopers zagen in 1995 het levenslicht en vierden dus in 2015 hun 20-jarig bestaan. Ik herinner me nog hoe ik als 13-jarige mee toertjes ging lopen op de piste en de plaatselijke kranten foto's kwamen nemen en artikels schreven over de nieuwe loopclub.

Het zou fijn zijn om in de archieven te duiken en terug te blikken op wat er allemaal gerealiseerd is die voorbije 20 jaar. Dit zou ons echter te ver leiden.

Terug naar 2015 dus. Het was wederom een goed gevuld jaar:

We begonnen met de kerstboomverbranding. Door het slechte weer was er geen vuur en ook een mindere opkomst, maar toch vloog de gloetripel de tent uit (bijna letterlijk, met al die wind) en werd de sfeer er goed ingehouden.

In januari was er ook ons ledenfeest, traditioneel een schot in de roos.

Op 27 februari organiseerden we een Trappistenavond. Het kostte heel wat moeite om Westvleteren te pakken te krijgen en we waren dan ook erg trots om alle Belgische trappisten te kunnen aanbieden. Het werd een groot succes, heel het Buurthuis zat vol en de reacties waren lovend.

Een maand later was het algemene vergadering en namen we de geïnteresseerden mee op reis naar Nieuw-Zeeland.

In april begon er dan een nieuwe reeks start to run. We zijn verheugd dat hierdoor ondertussen heel wat nieuwe mensen onze club hebben leren kennen.

Op 6 mei hielpen we mee met de organisatie van de leerkrachtenloop en het afsluitend etentje in Vorselaar en 11 dagen later droegen we ons steentje bij aan de erehaag voor Kom op tegen kanker, die hierdoor de langste van de 4 gemeentes werd! Voor velen toch wel een emotioneel moment.

14 juni stuurde Urbain ons nog eens de Lichtaartse en Herentalse bossen in. Gelukkig geraakte iedereen er met behulp van de verschillende aanwijzingen ook weer terug uit, al stond de ene speurneus duidelijk beter afgesteld dan de andere. De afwezigen hadden in ieder geval wederom ongelijk.

De jaarlijkse Kardinaalsjogging eind juni lokte minder volk dan de voorbije jaren, maar met 45 deelnemers bleven de Kasteellopers goed vertegenwoordigd. Bovendien mochten heel wat clubleden het denkbeeldige podium op.

Dat zondag 30 augustus een top zomerdag was, zullen we niet snel vergeten. Na de ontbijtjogging gingen we brunchen in de Bouwelhoeve en heel wat sportievelingen maakten de verplaatsing met de fiets.

Omdat Kasteellopers wereldburgers zijn, mocht ook het voorbije jaar een buitenlands avontuur niet ontbreken. De Fransen deden hun reputatie alle eer aan en organisator René haalde het onderste uit de kan om startbewijzen te verkrijgen. Al de energie bleek meer dan de moeite waard en heel wat leden zetten, elk op hun manier, een prachtprestatie neer in de Marathon du Médoc.

Een week later was het alweer alle hens aan dek voor onze 20^{ste} Monumentenloop. De organisatie was weer perfect (aan valse bescheidenheid doen we niet mee) en alle deelnemers bleken erg tevreden. Helaas was de opkomst minder dan we gehoopt hadden. Aan de vele helpende handen zal het alvast niet gelegen hebben. Maar het noopte het bestuur wel tot nadenken over het vervolg...

In november werd nog samengekomen in De Dreef voor een gezellig avondje, en het jaar afsluiten deden we met onze 11^e Kersttoertocht. De 470 deelnemers zorgden voor een recordopkomst. Het aangename weer, de gezellige bevoorrading en het lekkere spek en de heerlijke soep deden de rest. De tevreden gezichten en lovende reacties waren een grote opsteker.

Naast al deze organisaties, waren onze clubkleuren het hele jaar door ook in alle windstreken en uithoeken van het land te bewonderen en werd er wekelijks duchtig getraind.

Graag blik ik ook even vooruit, naar onze jaarkalender 2016. Ondertussen zijn er al enkele activiteiten gepasseerd:

- Kerstboomverbranding 8 januari
- Voorbereidingsvergadering Ronde door België 22 januari
- Ledenfeest 23 januari
- Algemene vergadering 25 maart

Wat staat er verder nog op het menu:

- Ronde door België 13 tem 16 mei
- Ontbijtjogging: 28 augustus
- 21e Monumentenloop op zondag 9 oktober: nieuwe datum, nieuwe formule, maar met dezelfde kwaliteitsgarantie. We behouden een jogginggedeelte, maar willen nog meer de natuur opzoeken met een trail over langere afstand. Meer info hierover vind je elders in dit ledenblad.
- Gezellig samenzijn 28 oktober
- Kersttoertocht 28 december
- Andere suggesties zijn steeds welkom.

Dat de Kasteellopers mee zijn met de tijd, bewijzen tenslotte onze Facebookpagina en Twitteraccount. Aarzel niet onze pagina leuk te vinden of ons te volgen.

Bedankt voor alle helpende handen, alle sportieve prestaties, op welk niveau dan ook, en alle plezierige momenten in 2015. We bewijzen met onze club in elk geval dat sporten gezond is, want na 20 jaar zij we nog altijd springlevend. Een grote dankjewel aan al diegenen die dit mogelijk maken of maakten!

Verslag algemene vergadering 25/03/2016.

Aantal aanwezigen leden: 20

Aantal aanwezigen bestuur: 4, René Jacobs, Louis Hufkens, Nele Jacobs, Robin Leysen (verslag)

Verontschuldigd bestuur: Urbain Lenaerts, Linda Van Oeckel

1/Financieel verslag (gebracht door René):

Inkomsten, uitgaven en balans zijn toegelicht. Er waren hierover geen opmerkingen.

Meer informatie kan men verkrijgen bij Linda.

2/Jaarkalender 2016:

- Geen Start2Run dit jaar.

- Ronde door België. 13-16 mei. Betalingen voorschot zijn nog niet volledig rond, 4 mensen moeten nog betalen.

- Ontbijtjogging. Locatie nog niet geweten, maar liefst binnen Vorselaar.

Voorstel is Schranshoeve of Volders (deze is beperkt in aantal personen). Vraag is of De Dreef een optie is, zij doen ook ontbijten? Of traiteur in Buurthuis, maar dit vraagt veel opkuis en werk van leden zelf. Cardijn is ook een optie.

- Gezellig samenzijn.

- Kersttoertocht. Bezorgdheid of we voldoende helpers vinden omdat dit nu midden in de week is.

- Ledenfeest 2017.

3/Kledij & materiaal:

Kledij kon besteld worden tot en met 25 maart.

Er is nog oud materiaal dat tegen goedkoop tarief weg mag. Dit wordt naar Jeff Laenen gebracht. €5 voor een sportzak, afhaling is af te spreken met Jeff.

4/Nieuw concept ML :

Oude concept voldeed niet meer. Minder deelnemers en veel helpers nodig. Daarom gezocht naar nieuwe formule = trail. Blijft monumentenloop, maar ander parcours en concept. Bedoeling is een evenwaardig alternatief te zoeken met een beperkt aantal helpers (±50 ipv 130): onder andere 6 mountainbikers, 10 mensen voor de bevoorradings (waarvoor we deels helpers van Vorselazarus krijgen).

Concept is uitgelegd.

Zie flyer en website voor meer info.

-> Vragen leden:

- Aparte nummers voor afstanden, voor duidelijkheid helpers.

- Gepersonaliseerde nummers waren vorige keer te groot. Enkel de naam, geen eigen creatie meer.

- Wordt er nog in de Dreef gelopen? Jogging wel. Verdeling van helpers volgt nog, ook op de jogging minder seingeverers.

- Goed in de verf zetten dat de formule veranderd is, om verwarring bij de lopers te vermijden. Het noemt nu nog monumentenloop, is dat niet verwarrend? Vroegere deelnemers duidelijk maken dat het veranderd is en traillopers aantrekken.

- Voorstel voor rol-up te laten maken = €39, met info op van flyer.

5/Opmerkingen over Kasteellopers en werking:

- Voorstel om terug een wandeling te organiseren.

6/Lidgeld en verzekering:

Het bestuur heeft bekeken om een verzekering af te sluiten voor persoonlijke ongevallen. Optie is om aan te sluiten bij een federatie waarbij er dan automatisch een verzekering voorzien is. Het lidgeld is nu €14, 20 jaar geleden was dit €12,5. Als we het lidgeld omhoog brengen en een verzekering afsluiten zijn we beter gedekt voor alles. Het voorstel is om het lidgeld 2017 naar €18 te brengen en dan de verzekering te voorzien.

Vroeger was de redenering dat kwetsuren bij het lopen niet echt voorkomen, maar hier wordt nu van afgestapt.

-> Opmerking leden: AC Lille hebben verzekering bij SPORTA.

7/Ledenblad:

Er wordt gedacht om het papieren ledenblad niet meer te voorzien vanaf 2017. Dit kost €1000 per jaar. Dit wordt nu bekostigd door sponsors, maar René ziet het niet meer zitten om elk jaar opnieuw moeite te steken in het overtuigen van sponsors.

Er zijn maar een beperkt aantal leden die geen internet/computer hebben.

Voorstel van lid is om een sponsor te zoeken die boekje nog wil sponsoren en drukken (Ricoh).

**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

Op zoek naar Karen Van der Donck.

Stel jezelf eens voor. Beroep, leeftijd, adres, ...

Mijn naam is Karen, ik werd in maart 34 jaar en woon al mijn hele leven in Vorselaar. Sinds kort oefen ik ook mijn beroep als logopediste uit in eigen dorp. In de kermisnacht van september 2012 sprong er een vonk over tussen Frederik en mij en eind dit jaar treden we in het huwelijk. Wij hebben geen kinderen maar ik kan me altijd geweldig amuseren met mijn neefjes en nichtjes, voor hen ben ik dan ook "meter Karen".

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Mijn zwakste eigenschap is ongetwijfeld mijn lichtgeraaktheid, mijn broer Maarten schreef het ooit al in mijn "vriendjesboek" en ik vrees dat het nog steeds een slechte eigenschap van me is. Ik kan me ook enorm opboeien in details, ben overdreven perfectionistisch. Soms is dit een voordeel, in mijn werk bijvoorbeeld, maar vaak bezorgt het de mensen in mijn omgeving grijze haren, vrees ik. Frederik heeft er in elk geval een heleboel gekregen sinds wij samenwonen. Een positief iets vind ik het geduld dat ik heb met anderen, al is dat ook afhankelijk van de situatie. Aan een kind kan ik blijven uitleggen hoe een bepaalde oefening moet, maar de was moet dadelijk na het piepen van de machine worden opgehangen,...

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Dit is een makkelijke vraag! Mijn favoriete gerecht blijft de spaghetti van onze mama en mijn lievelingsdranken zijn water, karnemelk van Gervais (met de blauwe dop, mocht iemand mij een fles cadeau willen doen), bij gelegenheid een kruidige Gin-tonic of een Karmeliet van het vat. Na een kleine Karmeliet zie ik knalrood en ga ik scheef, maar het is zo lekker... Zwarte Sambuca vind ik ook enorm lekker, trouwens, maar dat is iets voor "speciale avonden".

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

Aanvankelijk zou dat geld op de spaarrekening gaan, maar het komt ongetwijfeld heel goed van pas mochten we ooit kunnen bouwen. Mijn werk zou ik nooit opgeven, daar doe ik het veel te graag voor! Vermoedelijk zou ik ook compleet gek worden zonder mijn werk, dan verlies ik een passie. En een mens kan geen hele dag lopen hé...

Welke andere hobby's heb je?

Door mijn werk is het vaak al een prestatie om voldoende tijd te vinden om gaan te lopen en lopen is ook gewoon wat ik het allerliefste doe als ontspanning. Verder is het natuurlijk heel leuk om met samen met Frederik dingen te doen: een ommetje te maken, eens naar het voetbal te gaan (ik benadruk graag het woord "eens"), iets eten,... We zijn nogal eenvoudige mensen die graag onder de kerktoren blijven en genieten van het dorpsleven ;-)

Wie zijn je idolen?

Weer een moeilijke vraag! Laat ons zeggen dat ik mensen "van bij ons" bewonder voor hun gedrevenheid, inzet en volhardendheid. Iemand die tegenslag kent, verdriet in zijn ruwste vorm, en dan toch verdergaat voor zichzelf maar in de eerste plaats voor de mensen die hij zo ontzettend graag ziet. Die mensen bewonder ik, we kennen allemaal van die "vechters".

Wie of wat haat je?

In tijden van terreuraanslagen is dat een makkelijke vraag om te beantwoorden natuurlijk. Sowieso haat ik alle oorlogen en ellende in de wereld, jammer genoeg iets van alle tijden.

In een heel andere orde, heb ik een hekel aan loslopende honden en hondenpoep, sigarettengeur en aan dingen die, naar mijn zin, niet snel genoeg vorderen.

Welke muziek hoor je het liefst?

Heel uiteenlopende muziek, op mijn Ipad staat vanalles en ik kocht tot voor enkele jaren zelfs nog cd's. Ik houd van de muziek van White Lies, Kings of Leon maar ook de Bee Gees en sommige Nederlandstalige liedjes vind ik fijn om horen. En wat "foute" muziek als de Dolly Dots kan met momenten plezant zijn! Voor mij mag muziek niet te agressief klinken en de stem moet mooi zijn, een te schreeuwerig of hees geluid zet ik uit. In de auto kan ik voortdurend wisselen van zender, ik houd van diverse muziekstijlen, maar erger me aan veel stemmen, het is ook niet rap goed ;-)

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Heel makkelijk om op te antwoorden, die zijn namelijk al jaar en dag ongewijzigd: groen en een vogel.

Van welke sport heb je een afkeer?

Veel mensen zullen het niet graag horen, maar ik heb het zo niet met gemotoriseerde sporten. En wat ik echt vreselijk vind is jagen, voor mij geen sport maar een zielig tijdverdrijf voor mensen die niets anders te doen hebben op zondagvoormiddag. Maar ongetwijfeld zie ik dit te eenzijdig!

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Vroeger keek ik graag naar Desperate Housewives maar die serie is in een vergeethoek geraakt. Vlaamse reeksen als "Met man en macht" van enkele jaren geleden, vind ik vaak wel de moeite om te volgen.

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

Euhm, met Kevin Borlée...

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Er staat duidelijk “wat” dus ik moet geen personen noemen, gelukkig, dat onbewoond eiland zou al niet meer zo onbewoond zijn anders! Muziek en mijn loopschoenen neem ik zeker mee, maar een onbewoond eiland lijkt me maar eng, ik zou niet weten wat ik daar moet doen!

Waar ga je het liefst op vakantie?

Zoals gezegd ben ik heel tevreden met mijn plekje onder de kerktoren, maar als ik zomaar mag kiezen, zou ik wel eens naar Zweden willen gaan. Als kind las ik ontzettende graag “De kinderen van Bolderbuuren” van Astrid Lindgren, mijn voorliefde voor dat boek bezorgde me ook een voorliefde voor Zweden. Op meer is mijn keuze niet gebaseerd, al zal Zweden wel prachtig zijn met al die meren!

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

De allermooiste dag zou nog moeten komen eind dit jaar! Maar alle momenten waarop ik het gevoel had gelukkig, geborgen en zorgeloos te zijn, koester ik. Als kind op de camping zijn, in de caravan slapen en pudding uit brik eten vond ik fantastisch! Dat was zo’n magische plaats waar alles kon en vooral niets moest. Je mocht ’s morgens opstaan en je bikini aandoen, meer was er niet nodig om gelukkig te zijn! Nu vind ik alle momenten waarop ik kan lachen echt wel de moeite waard en een metekindje dat heel enthousiast “meter” roept als ik de deur opendoe, maakt mijn dag goed ;-)

Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Oei, oei, ik kan soms nogal domme dingen doen of vreemde uitspraken doen! Met veel gezwans zeggen dat wij nogal een “headset-leven” hebben terwijl ik een “jetset” bedoel...

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Perfectionistisch, veeleisend, lichtgeraakt dus, meelevend, gevoelig en soms grappig.

Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Dat is simpel, mijn ouders liepen, mijn papa richtte met enkele kameraden de Kasteellopers op en we gingen in de zomer elk weekend naar een jogging... Een mens zou van minder beginnen lopen. Rond mijn twaalf jaar begon ik met enkele vriendinnen te lopen met de Kasteellopers, we liepen onze moeders voorbij maar werden enkele minuten later door hen ingehaald omdat we met de slappe lach halverwege de dreef bleven hangen... Dat waren hele leuke tijden! Kleppers als Nele Jacobs en Ellen Celis waren er altijd bij, plezier verzekerd dus. Plezier was dan ook mijn enige drijfveer en is dat eigenlijk nog steeds. Ik geniet enorm van het buiten zijn, de natuur en de gesprekken met looppartners of onze papa als hij me begeleidt op de fiets. Wedstrijden lopen is niets voor mij, de natuur in en mijn hoofd leeg maken is mijn voornaamste doel bij het lopen.

Hoe vaak en hoeveel loop je?

Een pijnlijke vraag want ik ben al drie maanden geblesseerd, enorm frustrerend om niet te kunnen lopen, mijn uitlaatklep is weg en ik voel me niet goed in mijn vel hierdoor. Maar goed, dit is iets van voorbijgaande aard en het betert wel! Normaal loop ik ’s ochtends en zo vaak ik kan, in een minder drukke week kan ik vijf keer lopen, in een andere soms maar tweemaal. Dat laatste probeer ik wel te vermijden, natuurlijk. Ook de afstanden zijn afhankelijk van mijn werk, heb ik niet veel tijd dan wordt het een ronde van maximaal 10 kilometer, op rustige dagen loop ik graag een 16-tal kilometer. Vroeger deed ik op zondag stevast een 20-tal kilometer, daar is sinds ik niet meer thuis woon geen tijd meer voor. Maar 16 is ook prima!

Wat is je favoriete loopafstand?

Momenteel dus iets tussen de 15 en de 18 kilometer, ik loop nooit op afstand maar enkel op tijd. Tijd is een belangrijke factor in mijn leven, wat ik allemaal zou doen als ik eens vijf minuten tijd had... ;-)

En dan hebben we niet eens kinderen, man, man, ik begrijp niet hoe die hedendaagse vrouwen dat allemaal geregeld krijgen, respect!

Heb je een looptip voor de andere leden?

Heel hard genieten en goede loopschoenen kopen, het is de investering waard!

Kan je een loopanedote vertellen?

Gezien ik nooit wedstrijden loop, kan ik enkel iets vertellen over de trainingen. Maar een “toureke” lopen heeft ongetwijfeld ook zijn charmes! Zo ook toen onze pa en ik weer eens onderweg waren voor een van onze ochtendlijke looprondes op zondag. We hadden al een flinke route gedaan onder andere langs de Lovenhoek toen we in het bos aan de veertien kapellekes kwamen en ons behoorlijk frappeerden over het feit dat we nog geen levende ziel waren tegengekomen die morgen. We zoeken altijd wel de rustige, bosrijke omgeving op, maar toch geen enkele wandelaar of fietser tegenkomen is heel vreemd. Met die woorden net uitgesproken, namen we de bocht om de veertien kapellekes waar we oog in oog stonden met een volwassen, wit paard. Zelf deinsde ik terug maar onze pa kon het paard zonder problemen bij de teugels nemen en naar een volgende zandpad begeleiden. Het leek wel of het paard doelbewust en vastberaden op stap was. We hopen dat het zijn stal terugvond en kijken in ’t vervolg wel uit voordat we het nog eens hebben over het feit dat alles zo verlaten lijkt.

Welke joggings of wedstrijden vind je het mooist of het best georganiseerd?

Een pasbeurt gezien ik geen joggings loop.

Wat zijn je beste prestaties?

Ik ben echt heel tevreden als ik met een goed gevoel kan lopen, de benen licht voelen en ik nadien het gevoel heb iets gedaan te hebben.

Wat wil je nog bereiken?

Tja, ik heb altijd gezegd dat ik ooit wel een marathon wil lopen maar ik wil ooit nog veel doen... Misschien moet ik voorlopig tevreden zijn met een halve ;-)

Wat vind je van ons ledenblad?

Dat is goed zo!

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

Niets denk ik, door mijn werkuren kan ik niet naar de trainingen komen dus ik kan me moeilijk bemoeien met het reilen en zeilen van de club.

Kies 1 van de 2.**bergop of bergaf**

Toch maar bergaf, hoor.

tegenwind of meewind

Meewind, tegenwind is als bergop: leuk voor vijf meter.

zand of beton

Zand, ik loop heel graag in de natuur, bos, een zandpad, hoog gras, alles liever dan "de baan".

kort en snel of lang en traag

Lang en traag, al zou ik heel graag eens snel en lang lopen!

voetbal of wielrennen

Wat een vraag! Voetballen dan natuurlijk. Met een (bijna) man die elke dag van de week op het Zand te vinden is, zou ik meer van voetbal moeten kennen, maar helaas, buitenspel, ik snap het nog steeds niet.

spannende of losse broek

Om te lopen bedoelen jullie? Wel, in de zomer graag een los shortje met binnenbroekje, zeer moeilijk te vinden na de jaren 90. En in de winter een strakkere running tight, al

vind ik het gauw warm genoeg voor de short!

muts of pet

Ik zet zelden iets op mijn hoofd, alleen een kap als het regent, maar lopen doe ik zonder hoofddeksel.

douche of ligbad

Zonder twijfel de douche!

bier of wijn

Als dit de kaart is, kies ik bier ;-)

Wil je nog iets kwijt?

Veel loopplezier aan iedereen, hopelijk kan ik jullie snel weer vervoege!



Van den Broeck
Begravenissen - Crematies - Funerarium

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

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

www.vandenbroeckbegravenissen.be

Uitslagen.

woensdag 20 januari 2016: Leerkrachtenloop te Aarschot

dames 2,7 km:

8. Josée Bertels	16:24
17. Chris Van Loock	18:36
19. Nicole Pluym	21:35

heren 5,4 km:

5. Herman Lievens	22:11
21. René Jacobs	26:37
34. Marc Van Loock	37:06



zaterdag 23 januari 2016: Veldloop AC Rijkevorsel

dames +55 3,07 km:

10. Josée Bertels	19:48
11. Chris Van Loock	21:31
12. Rose-Marie	21:38

heren +50 6,14 km:

14. Eddy Van De Pol	28:53
33. Marc Van Loock	44:52



zaterdag 13 februari 2016: Trail Run Eeklo

10,6 km:

40. René Jacobs	1:01:23
152. Marc Van Loock	1:22:25

31,8 km:

29. Hilde Geerts	3:25:23
------------------	---------

marathon:

3. Luc Dirckx	3:15:07
60. Monik Van Loock (5 ^{de} vrouw)	5:21:13
62. Louis Hufkens	5:36:48



zondag 14 februari 2016: Valentijnjogging te Lichtaart

4 km dames:

32. Rose-Marie Verlinden	27:17
40. Chris Van Loock	28:36

4 km heren:

7. Herman Lievens	16:34
50. Marc Van Loock	28:34

8 km dames:

39. Anne Jacobs	55:28
-----------------	-------

8 km heren:

3. Stijn Jacobs	29:17
35. Bram Van Den Bempt	38:00
75. Guy Vancampenhout	47:52
85. René Jacobs	55:29



woensdag 17 februari 2016: Leerkrachtenloop te Lichtaart

dames 3,55 km:

1. Anneleen Geluykens	14:53
Lore Weyers	16:14
Janne Weyers	19:10
23. Nicole Pluym	25:44
24. Josée Bertels	25:45
25. Chris Van Loock	25:45
26. Martine Mols	26:05

heren 7,1 km:

1. Stijn Jacobs	26:10
7. Herman Lievens	29:04
18. Eddy Van De Pol	32:24
24. René Jacobs	33:55
26. Dirk Covent	34:24
32. Guy Vancampenhout	39:24
34. Louis Hufkens	41:05
44. Marc Van Loock	49:56



zondag 21 februari 2016: Boer van Ballaer jogging te Kasterlee

3,3 km:

15. Chris Van Look 22:48

6,6 km:

8. Josée Bertels 43:25 (3^{de} vrouw)

9. Rose-Marie Verlinden 43:26

10. Marc Van Look 44:39

9,9 km:

9. Guy Vancampenhout 51:49

13,2 km:

10. Monik Van Look 1:17:47 (1^{ste} vrouw)

11. Herman De Sobrie 1:17:48



woensdag 2 maart 2016: Leerkrachtenloop te Vorselaar

dames 3,2 km:

1. Anneleen Gelyukens 13:07

2. Kaatje Van Echelpoel 13:55

6. Monik Van Look 16:05

7. Janne Weyers 17:07

11. Martine Mols 18:01

14. Josée Bertels 19:08

17. Rose-Marie Verlinden 21:12

19. Chris Van Look 21:34

heren 6,4 km:

2. Stijn Jacobs 23:17

8. Herman Lievens 26:25

15. Carl Weyers 28:30

16. Dirk Covent 29:00

18. René Jacobs 30:00

26. Guy Vancampenhout 32:27

29. Gust Lievens 33:29

30. Herman De Sobrie 34:11

32. Louis Hufkens 35:49

40. Marc Van Look 43:36

zaterdag 12 maart 2016: Geelse halve marathon te Geel-Bel

10 km:

37. Guy Vancampenhout 52:56

halve marathon:

33. Kaatje Van Echelpoel 1:41:49 (2^{de} vrouw)



zondag 13 maart 2016: Flitsrun te Averbode

4 km:

109. Chris Van Look 25:40

124. Marc Van Look 29:26

8 km:

30. Stijn Jacobs 34:59

126. Josée Bertels 45:57

144. Anne Jacobs 50:44

154. Rose-Marie Verlinden 56:22

maandag 28 maart 2016: Paasjogging te Olmen

4 km:

15. Dries Myny 16:07

65. Anne Jacobs 23:13

80. Chris Van Look 25:28

8 km:

44. Guy Vancampenhout 37:06

104. Josée Bertels 44:57

12 km:

9. Stijn Jacobs 47:50

103. Marc Van Look 1:22:36

20 km:

49. Monik Van Look 1:44:06

51. Louis Hufkens 1:48:14

52. Herman De Sobrie 1:48:58



zaterdag 2 april 2016: Kastelenloop te Zandhoven10 km dames +55:

2. Monik Van Look 51:10

10 km heren +40:

19. Kurt Somers 47:54

10 km heren +50:

9. Dirk Vissers 41:06

10. Sus Renders 41:19

11. Jef Van Rooy 41:24

26. Eddy Van De Pol 46:37

35. Marc Van Tendeloo 48:39

37. Guy Vancampenhout 48:44

56. Marc Van Look 1:07:22

10 km heren +60:

23. Louis Hufkens 51:57

28. Herman De Sobrie 53:10

**vrijdag 15 april 2016: Kom Loop Tegen kanker te Geel**5 km:

27. Marc Van Look 26:53

33. Nele Jacobs 28:29

45. Herman De Sobrie 29:13

46. Monik Van Look 29:15

47. Marc Van Tendeloo 29:16

65. Chris Van Look 32:28

10 km:

1. Stijn Jacobs 33:01

3. Tom Van Gestel 33:13

49. Guy Vancampenhout 48:25

56. René Jacobs 50:32

64. Josée Bertels 59:44

zondag 17 april 2016: Antwerp 10 miles te Antwerpen10 mijl:

10987. Tamara Taeymans 1:30:40

14592. Freya De Bruyn 1:37:20

15339. Nadia Habraken 1:38:57

17496. Steven Wuyts 1:44:27

18728. Penny Lievens 1:48:31

Marathon:

1746. Steven Wuyts 4:31:15

1751. Monik Van Look 4:31:41

1759. Herman De Sobrie 4:32:34

**woensdag 20 april 2016: Leerkrachtenloop te Westerlo**3,2 km:

1. Anneleen Gelykens 12:30

3. Lore Weyers 14:45

5. Nele Jacobs 15:42

12. Josée Bertels 18:35

13. Martine Mols 18:40

16. Chris Van Look 20:21

6,4 km:

1. Stijn Jacobs 21:53

7. Herman Lievens 25:09

16. Guy Vancampenhout 28:40

17. Eddy Van De Pol 28:59

22. René Jacobs 32:00

37. Marc Van Look 42:25

ANTWERP 10 MILES

ANTWERP
10 MILES &
MARATHON

“Ik ben verslaafd aan lopen”

Steven Wuyts (35) uit Gierle loopt marathon én 10 Miles op 17 april

Hij liep zijn allereerste marathon zes jaar geleden in Antwerpen. Op 17 april is Steven Wuyts (35) uit Gierle (Lille) aan zijn veertigste 42,195 km toe. Alsof dat nog niet uitdagend genoeg is, staat hij twee uur later ook aan de start van de 10 Miles.

• “Hoe paradoxaal het ook klinkt, ik startte jaren geleden met lopen uit luiheid”, vertelt Steven Wuyts. “Op zestienjarige leeftijd begon ik met wielrennen in competitieverband. Maar na dertien jaar was ik het beu om telkens na een training mijn fiets proper te maken. Ik bedacht dat ook lopen een goede conditietraining zou zijn zonder al die moeite achteraf en vond een nieuwe uitdaging.”

Na enkele kleinere wedstrijden van 5 kilometer voelde Steven zich datzelfde jaar nog klaar voor zijn eerste langeafstandsloop, de Antwerp 10 Miles. Ik eindigde totaal onverwacht bij de eerste vijfhonderd lopers en voelde aan de eindstreep dat ik meer kon en meer wilde.”

In 2010 had hij zijn eerste marathon achter de rug, opnieuw in Antwerpen. “Ik ben sindsdien eigenlijk niet meer gestopt. Vorig jaar liep ik mijn dertigste marathon tijdens de dertigste editie van de Antwerp 10 Miles en Marathon, ondertussen zit ik aan 38. Ik ben altijd op zoek naar een uitdaging waar ik plezier uit kan halen. Dus waarom niet de mara-

STEVEN WUYTS

Marathonloper

“De dag voor de 10 Miles loop ik mijn 39ste marathon, die van 17 april wordt dan de veertigste.”

thon én de 10 Miles op één dag combineren?”, zegt Steven alsof 58 kilometer lopen op een dag niet veel zwaarder is dan een rustige wandeling. Een aantal jaar geleden deed de sportieveling ook al mee aan een dubbele bergmarathon op Gran Canaria, 84 kilometer lopen op steele hellingen. “Ik deed er 17 uur over.”

Woestijnmarathon

En zelfs over die prestatie blijft hij nuchter. “Ik relativeer mijn afstanden. Op een paar jaar tijd is mijn vriendenkring uitgebreid met heel wat fanatieke lopers. Zij lopen de Marathon Des Sables, een ultraloop van 254 kilometer door de Marokkaanse woestijn, of ze zijn al aan hun duizendste marathon toe. Daartegen verbleken mijn prestaties, het kan dus altijd beter.”

De laatste zes jaar draait heel Stevens leven rond lopen. “Ik werk voltijds bij het farmaceutisch bedrijf Genzyme in Geel in shiften. Mijn trainingen plan ik in rond mijn shiften en mijn vakanties plan ik naar marathons in het buitenland.”

Zo trok Steven al onder meer naar Gran Canaria, Duitsland, Nederland en Ierland. “Ik hoor wel eens van mensen uit mijn omgeving dat ik verslaafd ben aan lopen, dat ontken ik niet. Mijn vrije momenten en mijn sociale leven draaien volledig rond kilometers malen.”

Een echte bucket list heeft Steven niet. “Don’t count the numbers, count the fun, zeg ik altijd. Als iemand 5 kilometer loopt en daar gelukkig even gelukkig van wordt als een ervaren marathonloper, dan is dat even goed. Zolang het leuk blijft, wil ik doorlopen tot in de oneindigheid. Ook mijn vader was erg sportief. Door een stom ongeluk moest hij de sport vroegtijdig vaarwel zeggen. Ik wil genieten van elk moment dat ik nog gezond ben.”

Praatje slaan onderweg

Steven Wuyts heeft duidelijk het volste vertrouwen in zijn uitdaging op de 16 en de 42 kilometer. Ik loop de marathon op een rustig tempo en verplaats me dan twee uur later naar de start van de 10 Miles. Ook daar wil ik geen specifieke tijd halen. Ik vind het leuker om andere deelnemers aan te moedigen en hier en daar een praatje te slaan onderweg.”

De Gierle naar liep ondertussen 38 marathons, die van de Antwerp 10 Miles wordt de veertigste. Maar wanneer is er dan tijd voor de 39ste? “Wel, die loop ik de dag voor de 10 Miles (lacht).”

REBECCA VAN REMOORTERE



Steven Wuyts zijn leven staat al zes jaar lang in het teken van lopen. FOTO WIM HEKOBEL



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 Gino Meeus.

Stel jezelf eens voor. Beroep, leeftijd, adres, ...

Ik ben Gino Meeus, bijna 46 jaar, leraar Toegepaste Economie bij kOsh Collegestraat en DTL in Herentals. Ik ben afkomstig van Nijlen, maar woon ondertussen 18 jaar in Vorselaar, vroeger op 't Vispluk, maar nu in de Klissenhoek met mijn vrouw Carla en onze 4 kinderen.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Da's moeilijk om van jezelf te zeggen. Sterk: ik denk dat ik een doorbijter ben. Zwak: je kan lang doorbijten, maar soms moet je ook eens kunnen loslaten.

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Dankzij mijn vrouw, eet ik zoveel mogelijk gezond, maar meer dan ik zelf wil, laat ik me toch gaan met (liefst zwarte) chocolade. Ik drink wel eens graag een goede pint speciaalbier of een glaasje rode wijn, vooral dan in 't weekend.

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

Me een stuk geruster voelen voor het afbetalen van onze woning. Voor de rest zeker een paar uurtjes minder werken, maar gewoon mijn job blijven doen.

Welke andere hobby's heb je?

Best wel veel, maar bijna allemaal hobby's met het gezin. We zijn thuis heel veel in de tuin bezig. We hebben verscheidene eenden-, ganzen- en kippenrassen en een groentetuin. Vroeger heb ik veel muziek gespeeld. Nu komen de gitaar, piano of accordeon enkel nog boven voor speciale gelegenheden of om de kinderen te helpen bij hun muziekstudies. In de winter gaan we met het gezin langlaufen. Vroeger deed ik triatlon en vandaar fiets en zwem ik soms nog wel, veelal samen met de kinderen als ik hen naar hun trainingen breng. Ik probeer gewoon een beetje allround aan sport te doen, lopen maakt wel de hoofdmoot uit.

Wie zijn je idolen?

Mijn vrouw en mijn kinderen.

Wie of wat haat je?

Zwart/witdenkers.

Welke muziek hoor je het liefst?

Ook een beetje allround, maar met een voorkeur voor muziek met een goede beat en baslijn en een vrolijk deuntje. Dat kan Daft Punk of Bruno Mars zijn, maar ook oudere songs uit de jaren '70 en '80 laten me niet onberoerd.

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Groen. Eend.



Van welke sport heb je een afkeer?

Geweldsporten.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Ik kijk nauwelijks TV... dus ik zal het bij het Journaal moeten houden.

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

Met mijn vrouw, want dat komt er veel te weinig van.

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Een goed kopkussen.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Dat maakt niet zo uit. Dat hoeft zelfs niet zo ver te zijn. Ik kan enkele dagen genieten van een stad, maar daarna wil ik toch liever ergens rustig in de natuur zijn.

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

Beetje cliché, maar 't is wel zo: ons huwelijk en de geboorte van onze kinderen.

Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Elk nadeel heb z'n voordeel, dus ook beslissingen die op 't eerste zicht grote stommiteiten lijken, hebben voordelen.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Gezin, familie, vrienden, collega's, sport, tuin.

Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Tot mijn 16 jaar was ik alleen maar met muziek bezig, maar ik fietste wel altijd van Nijlen naar Herentals voor school. Op school ben ik met schoolsport begonnen en kwam ik ook Eric Glassée tegen. Zo ben ik in de Nijlense afdeling van AC Herentals gestart, maar geweldige resultaten heb ik daar niet neergezet. Ik herinner me nog dat ik aan 't einde van de veldcrossen altijd moest spurten... om de voorlaatste plaats. Met de atletiekclub van Nijlen deden we gelukkig ook aan andere activiteiten mee zoals de zwemnacht en het fietskampioenschap van Nijlen en daar stond ik dan telkens wel op het podium. Zo ben ik bij triatlon uitgekomen. Niet geheel onverdienstelijk meen ik te mogen zeggen, maar logischerwijze bleef het lopen ook daar mijn zwakste discipline. In 1997 kocht ik een huis op 't Vispluk en begon ik te verbouwen. Daarna kwam er nog een nieuwbouw in de Klissenhoek. Ondertussen vier kinderen... en van sporten kwam jarenlang niet zo veel in huis.

Hoe vaak en hoeveel loop je?

De laatste jaren ben ik weer meer aan het lopen, maar ik loop heel onregelmatig. Deze week liep ik niet, maar vorige week liep ik wel drie keer. Ik loop niet zo veel wedstrijden, maar met een wedstrijd in het vooruitzicht loop ik wel meer. Meer dan 40km is een topweek voor mij.

Wat is je favoriete loopafstand?

Een dik uur lopen.

Heb je een looptip voor de andere leden?

Geniet van elke training en vind het niet vanzelfsprekend. Zowel fysiek, materieel in de tijd als mentaal zijn we gelukkig dat we kunnen lopen.

Kan je een loopanedote vertellen?

Een flauwe: 'k ben al dikwijls gaan lopen... maar ik kom altijd terug naar mijn vrouw.

Een vieze: in mijn studententijd in Antwerpen ben ik eens met een kameraad na 't school op linkeroever gaan lopen. Maar als je daar een grote boodschap moet gaan doen, kan je niet veel kanten uit. Op een gegeven moment vond ik toch enkele grotere bosjes naast de straat waarachter ik eindelijk de natuur z'n verlossende gang kon laten gaan. Vanop straat konden ze me niet zien zitten. Perfect! Man, dat deed deugd! Tot ik omkeek en zag dat ik in de voortuin zat van een familie die net achter het raam aan haar avondmaal begonnen was. Gênant momentje en letterlijk met de billen bloot.

Welke joggings of wedstrijden vind je het mooist of het best georganiseerd?

Al enkele keren had ik het geluk om de Kerstoertocht en de Monumentenloop mee te kunnen lopen. Eigenlijk loop ik dan voor een groot stuk door de paden en weggetjes die ik ook op training neem. Awel, ik loop daar graag.

Wat zijn je beste prestaties?

Dan moet ik terug gaan naar mijn triatlonperiode waar ik in mijn betere 1/4-triatlons 10 km liep in 37' à

38'. Maar op het niveau waarop ik van de fiets kwam had ik zo'n 34' moeten lopen om mijn plaats te behouden. Als ik al eens een wedstrijd won, was dat nadat ik enkele minuten voorsprong bij elkaar had gefietst. Bij de junioren won ik regelmatig mijn wedstrijden en was ik op Belgisch niveau top 3 à top 5. Enkele keren mocht ik mee naar een Europees Kampioenschap. Top 20 is het maximum dat ik daar heb kunnen bereiken. Ik moet daar eerlijkheidshalve wel aan toevoegen dat het ging om de beginjaren van triatlon (eind jaren '80, begin '90), het niveau ligt nu een stuk hoger.

Wat wil je nog bereiken?

Nu heb ik mijn handen nog vol met de kinderen en de onregelmatige job van mijn vrouw (verpleegster), maar ik droom ervan om later "als ik groot ben" terug triatlon te gaan

doen. Een mens moet blijven dromen. En als dat dat zou lukken... dan weet ik dat ik weer hard aan mijn lopen zal moeten werken.

Wat vind je van ons ledenblad?

Ik beseft dat ik een heel passief lid ben: op de trainingen geraak ik nooit en wedstrijden doe ik ook al nauwelijks mee, maar naar het ledenblad kijk ik elke keer weer uit. Het zorgt ervoor dat ik voeling blijf houden met de sport. Bedankt trouwens voor al het werk dat jullie daarvoor doen!

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

Niks, het is een voorrecht dat ik van zo'n club lid mag zijn. De gemoeidelijke en bijna familiale sfeer is daar niet vreemd aan. Zelfs voor iemand die nauwelijks deelneemt, blijft de club heel loyaal.

**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
bier of wijn**

bergop
tegenwind
zand
lang en traag
wielrennen
spannende broek
pet
douche
wijn



Marathons 2015.

Louis Hufkens

Aalter (Bostrail)	17/01/15	44 km
Genk (Louis Persoons Marathon)	08/02/15	
Eeklo (Trail Run het Leen)	14/02/15	
Roelofarendsveen (NL, One en Only)	29/03/15	
Kasterlee (Instap Gehuchtenmarathon)	07/06/15	
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15	
Eindhoven (NL, DLL Marathon)	11/10/15	
Kasterlee	15/11/15	
Kamphenhout	12/12/15	

Steven Wuyts

Westenschouwen (NL, Trail by the Sea)	21/02/15	
Hulst (NL, Marathon Zeeuws-Vlaanderen)	18/04/15	
Antwerpen	26/04/15	
Vaals (NL, Vaalserbergtrail)	07/06/15	53 km
Altenahr (D, Panoramalauf rund um die Burg Are)	29/08/15	52 km
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15	
's Gravenvoeren (NL, Bear Trail)	24/10/15	57 km
Valencia (ES)	15/11/15	
Lommel (Trail)	28/11/15	

Luc Dirckx

Olne (Le trèfle à quatre feuilles)	11/01/15	
Nobressart (Trail Elcheroise)	14/03/15	50 km
Spa (Trail Crêtes de Spa)	28/03/15	56 km
Waxweiler (D, Eifel ultramarathon)	14/06/15	51 km
Mora (SE, Ultravasan)	22/08/15	90 km
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15	
Kasterlee	15/11/15	

Monik Van Look

Hulst (NL, Marathon Zeeuws-Vlaanderen)	18/04/15
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
Kamphenhout	12/12/15

Joris Vloemans

Altenahr (D, Panoramalauf rund um die Burg Are)	29/08/15	52 km
---	----------	-------

Kasterlee	15/11/15
De Hel van Kasterlee	20/12/15
(15 lopen - 105 fietsen - 30 km lopen)	

Lien Coenen

Barcelona (ES)	15/03/15
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15

Hilde Geerts

Mora (SE, Ultravasan)	22/08/15	90 km
Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15	

Jozef Van Rooy

Rotterdam (NL, NN Marathon)	12/04/15
Eindhoven (NL, DLL Marathon)	11/10/15

Wilfried Vincx

Utrecht (NL, Science Park Marathon)	22/03/15
Essen (D, Rund um den Baldeneysee)	11/10/15

Josée Bertels

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------

Chris Van Loock

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------

Linda Van Oeckel

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------

Jan Coenen

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------

Herman De Sobrie

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------

René Jacobs

Pauillac (FR, Marathon du Médoc)	12/09/15
----------------------------------	----------



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK



Bart Broeckx

Markt 8

2290 Vorselaar

bart.broeckx@abggroep.be

Info 21ste Monumentenloop.

Kasteellopers Vorselaar i.s.m. Sporters voor Artsen Zonder Grenzen

21^{ste} Monumentenloop - 5e Monumentenmarathon

Grote prijs 

zondag 9 oktober 2016

Vernieuwde formule! De vertrouwde troeven blijven, maar we lopen nog meer door de prachtige natuur in en rond Vorselaar!
Keuze uit 5km, 10km, 19km, 28km en marathon

Onze troeven:

- **Nieuw: onze trails!** Voor elke afstand 1 grote toer, 85% onverhard.
- Warme douches en ruime kleedkamers vlakbij start en aankomst.
- Geschenk voor elke deelnemer + podiumprijzen voor de eerste 3 vrouwen en mannen per afstand.
- Voor de trails: uitgebreide bevoorrading **met bierproevertjes** (Trappist Westmalle en het ambachtelijk bier "2290" van Vorselazarus).
- Een kwaliteitsvolle organisatie en een gezellige sfeer, een aanrader voor elke loper, zowel de beginnende als de meer of zeer geoefende!

Uurschema:

10u30: kinderlopen (100m - 200m - 400m - 1000m)

11u: trails over 19km, 28km en marathon (42,195km) **(NIEUW!!)**

11u15: joggings over 5km en 10km

Inschrijvingsgeld:

- Kinderlopen: €2 (enkel daginschrijving)
 - Jogging 5km en 10km: €5 (enkel daginschrijving)
 - Trail 19km & 28km: voorinschrijving (tem 25/9) €15 daginschrijving €20
 - Trail 42,195km: voorinschrijving (tem 25/9) €20 daginschrijving €25
- voor de marathon: unieke medaille voor de finishers, enkel bij voorinschrijving. Bij aankomst een 75cl Trappist Westmalle.

Van het inschrijvingsgeld voor de trails wordt € 5 integraal geschonken aan Artsen Zonder Grenzen.

Locatie:

kantine OG Vorselaar (op het sportcentrum), Riemenstraat 89E, Vorselaar

Parcours:

- Jogging:

De deelnemers aan de 5km en de 10km lopen 1 of 2 toeren in de dreven en bossen rond de mooiste waterburcht van Vlaanderen.

- Trails:

De deelnemers duiken vanuit het historisch dorpscentrum heel snel de natuur in. Het parcours leidt je onder andere door de prachtige vallei van de Kleine Nete, langs en door Oude Nete-armen, over de Kempische heuvelrug en door het beschermd Natuurgebied "Engels Kamp" (dat niet voor het publiek toegankelijk is). De omloop is voor 85% onverhard.

We passeren ook langs verschillende monumenten:

Sint Pieters Kerk heropgebouwd in 1630.

Gedenkplaat Mie Broos, volksgenezeres 1839 - 1927.

Klooster uit 1902.

Kaak of Schandpaal uit 1752.

Schranshoeve van '1874.

Kapelletje van 't Heiken, midden 19^e eeuw.

Kasteel "De Borrekes", omgeven door water, uit 1356.

Verdere info:

www.kasteellopers.be - dekasteellopers@gmail.com -



Wedstrijdinfo APRIL - MEI 2016.

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 criteriumprijs**

***2 = KWB-joggingcriterium, criteriumkaart is gratis, deelname aan 10 van de 24 joggings levert een criteriumprijs op**

***3 = loopcriterium AC Herentals (7 wedstrijden)**

***4 = Rondom Netedal (Heist o/d berg), stempelkaart is gratis, wie 5 van de 7 joggings loopt krijgt een prijs, www.rondomnetedal.be**

Geel-Oosterlo	vrijdag 22 april 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Oosteljogging (*2)	Kinderlopen	18u00
adres:	Zammelseweg 29A, 2440 Geel-Oosterlo	3 km	19u00
info:	0495/54 73 92, marcel.maes4@gmail.com www.falos.be	6 km - 12 km	19u30

Wolfsdonk	vrijdag 22 april 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Run With Wolves	5 km - 13 km	19u30
adres:	Volkensvoortstraat, 3201 Wolfsdonk		
info:	0496/10 81 86, bart.den.hondt@telenet.be www.wolfsdonksport.be		

Beerse	zondag 24 april 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	LGB-loop (*1)	Kinderlopen	14u20
adres:	Rerum Novarumlaan 31, 2340 Beerse	4,2 km - 8,3 km	15u00
info:	0486/46 51 38, christel.lockkamper@telenet.be www.freewebs.com/loopgroepbeerse/kalender		

Herentals	zondag 24 april 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Run in Thals (*3)	Kinderlopen	9u45
adres:	Hidrodoe, Heiken, 2300 Herentals	5 km - 10 km - 15 km	10u15
info:	www.run-in-thals.be		

Geel	vrijdag 29 april 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Holven jogging	Kinderlopen	18u30
adres:	Kapelstraat 16, 2440 Geel	4,8 km - 8,6 km - 12,5 km	19u30
info:	0473/52 83 31, dirk-van-herck@telenet.be www.holven.landelijkegilden.be		

Wortel	zondag 1 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	AVN Ochtendjogging (*1)	5 km - 10 km - 15 km	9u00 - 10u30
adres:	Poeleinde 2, 2323 Wortel		(vrij vertrek)
info:	0472/35 06 35, info@avn.atletiek.be www.avn-atletiek.be		

Wechelderzande	woensdag 4 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Avondjogging (*1)	Kinderlopen	19u00
adres:	Voetbalstraat, 2275 Wechelderzande	4 km - 8 km - 12 km	19u30
info:	0473/84 75 25, luc.luc.peeters@skynet.be www.kfcwechel.be		

Averbode	donderdag 5 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Abdijtocht (*3)	16 km	15u00
adres:	Judocus Pauwelslaan, 3271 Averbode		
info:	011/45 99 00, info@golazo.com www.argentarunningtour.be		

Wedstrijdinfo MEI 2016.

Herentals	zaterdag 7 mei 2016	afstand	startuur
naam:	La Chouffe Natuurloop	5,5 km - 10,5 km - 15,5 km	9u30 - 14u00
adres:	Lichtaartseweg 80, 2200 Herentals		(vrij vertrek)
info:	0497/44 68 23, info@lachouffennatuurloop.be www.lachouffennatuurloop.weebly.com		
's-Gravenwezel	zondag 8 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Natuurloop Parel der Voorkempen (*1)	3 km - 5 km - 8 km	8u30 - 11u00
adres:	Moerstraat 55, 2970 Schilde	11 km - 16 km	
info:	0486/88 84 39, natuurloop.pdv@gmail.com www.atletiekschilde.be		(vrij vertrek)
Tongerlo	vrijdag 13 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Dwars door de Abdij (*1)	Kinderlopen	18u40
adres:	Geneinde 2, 2260 Tongerlo	4 km - 8 km - 12 km	19u30
info:	0486/77 59 62, frans.cools8@telenet.be www.tongerlopers.be		
Turnhout	vrijdag 13 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Stadsparkfeestenloop (*1)	Kids Run 1km	19u00
adres:	Parklaan 54, 2300 Turnhout	3 km - 6 km - 9 km	19u30
info:	0495/64 25 62, atac@val.be www.atac-atletiek.be		
Kasterlee	zaterdag 14 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Sinksentrail	6 km - 12 km - 18 km	15u00
adres:	Geelsebaan 52, 2460 Kasterlee		
info:	0498/32 22 89, rogerthon_wils@skynet.be www.marathonkasterlee.be		
Sint-Lenaerts	zondag 15 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Kleipikkersrun (*1)	Kids Run 1 km	15u30
adres:	Kerkstraat 1, 2960 Sint-Lenaerts	3,3 km - 6,6 km	16u00
info:	0494/12 19 44, info@kleipikkersrun.be www.kleipikkersrun.be	9,9 km	17u00
Merksplas	zondag 15 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Moved to Help (*1)	Kinderlopen	14u00
adres:	Kapelstraat, 2330 Merksplas	4,2 km - 8,4 km - 12,6 km	14u30
info:	014/42 85 69, info@movedtohelp.be www.movedtohelp.be	16,8 km - Zweedse marathon	14u30
Dessel	maandag 16 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Desselse Foorloop	Kinderlopen	14u45
adres:	Markt, 2480 Dessel	5 km - 10 km	15u15
info:	014/38 99 33, sport@dessel.be www.dessel.be		
Hallaar	vrijdag 20 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Averegtenjogging (*4)	Kinderlopen	19u00
adres:	Spekstraat, 2220 Hallaar	5 km	19u45
info:	015/24 04 55, heistseberglopers@gmail.com www.berglopers.be	11 km - 16 km	19u55
Weelde	vrijdag 20 mei 2016	afstand	startuur
naam:	Stratenloop Weelde (*1)	Kinderlopen	18u50
adres:	Weeldestraat, 2381 Weelde	4,2 km - 8,4 km - 12,6 km	19u30
info:	0475/93 05 23 www.weelde-straatkermis.net		

Wedstrijdinfo MEI - JUNI 2016.

Zandhoven	zaterdag 21 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Aflossings 10 Miles	jeugd 4x300	14u00
adres:	Voetbalstraat, 2240 Zandhoven	4x4,023	15u00
info:	0497/40 51 94, ralf.mertens@telenet.be www.apso-zandhoven.be		

Oostmalle	zondag 22 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	10 Miles Malle (Parel der Kempen) (*1&3)	Kinderlopen	12u30
adres:	Lierselai 32, 2390 Oostmalle	5,3 km	13u30
info:	0475/57 69 24, info@10millesmalle.be www.10millesmalle.be	10,6 km	14u15
		10 miles	15u30

Grobbendonk	zondag 22 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Military Barracks Run	Kinderlopen	13u15
adres:	Bevrijdingsstraat 31, 2280 Grobbendonk	5 km	14u00
info:	0478/24 50 13, tom.verstrepen@mil.be www.29bataljonlogistiek.be	10 km	15u00

Hoogstraten	woensdag 25 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Stratenloop (*1)	Kinderlopen	18u25
adres:	Vrijheid 149, 2320 Hoogstraten	5 km - 10 km	18u30
info:	03/340 19 51, sport@hoogstraten.be www.hoogstraten.be		

Bergom	vrijdag 27 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Berg-om-loop	Kinderlopen	?
adres:	Berglaan, 2230 Bergom	5 km	19u15
info:	0474/61 60 97, sport@herselt.be www.herselt.be	10 km	20u00

Kasterlee	vrijdag 27 mei 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Jogging De Mast	Kinderlopen	18u30
adres:	Duineneind 6, 2460 Kasterlee	5 km - 10 km - 15 km	19u30
info:	0494/73 30 50, koedier@me.com www.joggingdemast.com		

Varenwinkel	vrijdag 3 juni 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Langdonkenloop	Kinderlopen	?
adres:	Gijmelsesteenweg, 2230 Varenwinkel	5 km	19u15
info:	0474/61 60 97, sport@herselt.be www.herselt.be	10 km	20u00

Sint-Katelijne-Waver	vrijdag 3 juni 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kadodderloop	Kinderlopen	19u00
adres:	Markt, 2860 Sint-Katelijne-Waver	3 km	19u30
info:	0494/41 65 38, ann.de.meyer@skw.be www.skw.be	5 km	20u05
		10 km	20u00

Geel-Punt	zaterdag 4 juni 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kermisjogging (*2)	Kinderlopen	14u00
adres:	Vogelzang 64, 2440 Geel	5 km - 10 km	15u00
info:	0496/22 08 83, kwb@geelpunt.be www.geelpunt.be	15 km - 20 km	15u00

Lier	zaterdag 4 juni 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Pallierterjogging	Kinderlopen	15u00
adres:	Zimmerplein, 2500 Lier	5 km - 10 km	16u00
info:	0498/93 57 02, sport@lier.be www.pallierterjogging.be		

Wedstrijdinfo JUNI - JULI 2016.

Veerle-Laakdal	zaterdag 25 juni 2016 naam: Vejelse Heide Run (*2) adres: Zandstraat 23, 2431 Veerle info: 0499/30 64 45, marc_vk@telenet.be www.kwb.be/veerle	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		4 km - 8 km - 12 km	18u45
Herentals	zondag 26 juni 2016 naam: Olivia Classic adres: Poederleeseweg 198, 2200 Herentals info: 0473/20 90 83, nicholas_robeyn@hotmail.com www.olivia.be	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		5 km - 10 km	9u00 - 14u00 (vrij vertrek)
Olen	zondag 26 juni 2016 naam: Summer Challenge adres: 2250 Sint-Jozef-Olen info: 0497/50 66 02, paulembrechts@telenet.be www.facebook.com/summerchallengeolen/	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		Kinderlopen 5 km - 10 km trail 30 km	11u15 10u00 10u00
Rijkevorsel	zondag 26 juni 2016 naam: Memorial Fons Brydenbach (*1) adres: Dorp 1, 2310 Rijkevorsel info: 0475/34 14 75, lvhag@skynet.be www.rijkevorsel-leeft.be	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		Kinderlopen 5 km - 10 km 21,1 km (+estafette)	10u00 11u00 12u30
Schriek	zondag 26 juni 2016 naam: Groentejogging (*2&4) adres: Leuvensebaan 40, 2223 Schriek info: 0473/70 90 14, trees.peeters@skynet.be www.vocschriek.be	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		Kinderlopen 3,8 km - 7,4 km - 10,7 km	14u30 15u30
Geel-Larum	zaterdag 2 juli 2016 naam: Kermisjogging (*2) adres: St-Corneliusstraat, 2440 Geel info: 0473/55 38 15, geel.larum.kermisjogging@gmail.com www.kwb-larum.be	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		Kinderlopen 4,3 km - 8,6 km - 12,9 km	14u30 15u00
Wiekevorst	vrijdag 8 juli 2016 naam: Hoevejogging (*4) adres: Itegemseweg 98, 2222 Wiekevorst info: 0496/28 33 60, jos.verwimp@gmail.com www.kfow.be	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
		Kinderlopen 3,72 km 7,3 km - 10,85 km	19u00 19u30 20u00



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 2016 blijft ongewijzigd en bedraagt €14.
Bedrag kan overgemaakt worden op BE2 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

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
Mobiël +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