



Kasteellopers

Clubblad

Driemaandelijks



juli - augustus - september 2016



Kies voor een gezonde familiebank. Ook voor uw beleggingen.

Argenta, uw appelje voor de dorst

De juiste keuze 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
 Oproep info ledenblad ----- 5
 Ledenlijst juni 2016 ----- 6
 Loopkalender en criterium 2016 ----- 7
 Tussenstand loopcriterium 2016 ----- 8
 Ontbijtjogging ----- 8



8

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 bierproeverties voor de trails!

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

Nieuwe formule!

Nieuwe formule!



17



9

Verslag La Chouffe Natuurloop ----- 9
 Verslag EK & WK Duatlon ----- 10
 Verslag Ronde door België ----- 11
 Uitslagen ----- 13
 Foto's Ronde door België ----- 16
 Op zoek naar Steven Wuyts ----- 17
 Monumentenloop 2016 helperslijst ----- 19
 Reünie Ronde van België ----- 20
 Wedstrijdinfo ----- 21
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 26

Voorwoord.

Mooie liedjes duren niet lang, zo luidt het gekende gezegde. En dat geldt ook voor deze mooie (?) zomer. Hopelijk heb je genoten van een welverdiende vakantie of, nog beter, heb je stiekem nog enkele dagen verlof in 't verschiet.

Ondertussen komt onze 21^{ste} Monumentenloop met rasse schreden dichterbij. Het prachtige nieuwe parcours is alvast een must do voor elke loper! We zoeken echter ook nog heel wat helpende handen om er weer een kwaliteitsvolle organisatie van te maken. Geef zeker een seintje als je je geroepen voelt. Maar eerst is er onze ontbijtjogging en staan er nog heel wat joggings van onze loopkalender op het programma.

Lopen is een verslaving, een virus dat je niet meer los laat. En hoe meer je andere loopfanaten tegen het lijf loopt, hoe meer geïnfecteerd je raakt. Ik dacht dat lopen mij als kersverse ouder misschien even niets meer zou zeggen, maar ik moet bekennen: ik kan het echt niet missen.

Geniet van dit ledenblad! Er zijn weer heel wat uren werk in gekropen. Wil je ook wat bijdragen? Contacteer dan Stijn Jacobs of Robin Leysen.

Nele Jacobs - ondervoorzitter

Wist je dat?

Op 2 augustus werd Vic Jacobs geboren, zontje van Sarah Van den Broeck en Brecht Jacobs, kleinzoon van Chris Van Loock en René Jacobs.

We bedanken Vicky Vermeerbergen, Dirk Covent en Steven Wuyts voor hun bijdrage aan dit ledenblad.

In het vorige ledenblad meldde we dat er 4 leden in hun leeftijdscategorie laureaat werden in de competitie van leerkrachtenlopen. Ook Herman Lievens werd winnaar in zijn categorie. Dit maakt dat 5 van de 9 categorieën een winnaar kregen uit onze club.

Wilfried Vincx liep op 5 juni de "Great Breweries" marathon. Vooraf stelde hij 3u35 voorop als eindtijd. De eerste halve marathon ging volgens schema (1u48 min), maar tijdens het tweede gedeelte werd het zeer warm waardoor hij zijn loopsnelheid moest reduceren. Al bij al liep hij toch nog 3u37, en daarmee was hij toch tevreden.

Herman Lievens nam op 29 juli deel aan de duatlon in Herentals. Hij legde de 3,7 lopen, 21,3 km fietsen en 3,3 km lopen af in 1u06:25. Dirk Covent en Danny Stremersch finishten als 14^{de} duo in een tijd van 1u02:49.

Stijn Jacobs won de zilveren medaille bij het BK berglopen in Malmédy op 21 mei. Hij legde de 11 km af in 1u01:55. Tom Van Gestel eindigde 9^{de} bij de seniors in 1u00:40.

Rudy De Pauw (categorie +70) behaal-

de op de Belgische kampioenschappen voor masters (11 en 12 juni in Deinze) liefst 4 medailles. Zijn resultaten: 200 m: 3^{de} in 39.37; 400 m: 3^{de} in 1.25.23; 800 m: 3^{de} in 3.21.39 en 1500 m: 2^{de} in 6.36.36

Brecht (1^{ste}), Roel (2^{de}), Dries (3^{de}) en Stijn Jacobs (5^{de}) namen deel aan het Vorselaars kampioenschap trotinettenkoers. In de ploegenwedstrijd werden ze winnaar.

Ludo en Eric Glassée, Tom en Ludwig Van Gestel, Chris Van Loock en Stijn Jacobs reden op 7 juli met de bus van AC Herentals naar het EK atletiek in Amsterdam. Het werd een geweldige dag met heel wat Belgisch succes. Toppunt was natuurlijk de Europese titel van Thomas Van der Plaetsen in de 10-kamp.

Op vrijdag 14 oktober is er in zaal 'De Kouter' in Poederlee een reunie van deelnemers aan de Ronde van België. Al wie in 2004, 2006, 2008, 2011, 2012 of 2013 erbij was als deelnemer of begeleider is uitgenodigd. Inschrijven kan tot 7 oktober bij René Jacobs.

De inschrijvingen voor de 21^{ste} Monumentenloop en -marathon zijn geopend. Je kan deze raadplegen op onze website www.kasteellopers.be. Ook voor heel wat andere info i.v.m. onze club kan je daar terecht. Zeker een bezoekje waard.

Onze club is ook actief op Facebook.

Heel wat van onze leden beoefenen wel

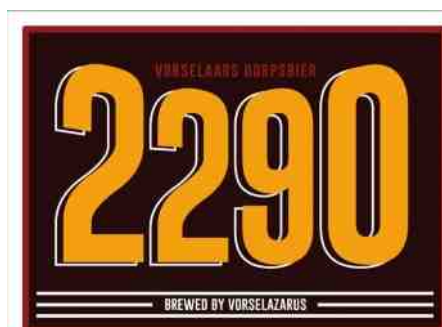
eens andere sporten. Zo zagen we heel wat Kasteellopers aan het werk op het jaarlijkse volleybaltornooi van de oud-KLJ. De ploeg 'Knoeiërs' met Dries Myny, Anne, Nele, Roel en Stijn Jacobs eindigde op de 3^{de} plaats.

Tom Van Gestel nam op 6 augustus deel aan het BK 10 km op de weg. Hij eindigde op de 40^{ste} plaats in 35:38.

Kaatje Van Echelpoel werd 1^{ste} vrouw in de jogging over 7 km op het Gielsbos.

Een aantal leden sukkelen met blessures, o.a. Guy Vancampenhout en Bram Van den Bempt. We wensen hen een volledig en spoedig herstel.

Vorselazarus, een vereniging met o.a. Dries Jacobs en Dave Hufkens (zoon van Louis), brengt binnenkort een nieuw bier op de markt onder de naam '2290'. Je kan een bak reserveren via de website www.vorselazarus.be aan de prijs van 33,5 euro (+ 8,5 euro statiegeld). Een glas krijg je er gratis bij.



Activiteitenkalender.



Zondag 28 augustus 2016: Ontbijtjogging.

Meer info in het ledenblad.

Zondag 9 oktober 2016: 21ste Monumentenloop.

Oproep voor helpers in het ledenblad!



Vrijdag 28 oktober 2016: Gezellig samenzijn.

Meer info volgt later.

Woensdag 28 december 2016: Kersttoertocht.

Meer info volgt later.



Oproep info voor het ledenblad.

Heb je interessante info die loop/club/leden gerelateerd is? Stuur deze dan zeker door naar Stijn Jacobs of Robin Leysen om dit in het ledenblad te zetten. Alles is welkom. Verslagen, weetjes, uitslagen, foto's, mopjes, interessante websites, Zo kunnen we blijven zorgen voor een goed gevuld en boeiend ledenblad.

K

A

P

S

A

L

O

N

“AN”



014/51.62.52

Enkel op afspraak

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Ledenlijst juni 2016.

De Kasteelopers: 108 leden - juni 2016.

Bakelants Agnes	Grobbendonk	Jacobs Stijn	Vorselaar	Van den Broeck Sarah	Vorselaar
Banier Bart	Vorselaar	Jansens Mirande	Vorselaar	Van der Donck Chris	Vorselaar
Bertels Josée	Lichtaart	Janssens Lea	Vorselaar	Van der Donck Jos	Vorselaar
Bleys Rudi	Vorselaar	Kelders Staf	Vorselaar	Van der Donck Karen	Vorselaar
Bluys Wilfried	Vorselaar	Kriekemans Erna	Vorselaar	Van der Donck Maarten	Vorselaar
Bouly Jos	Vorselaar	Laenen Jeff	Vorselaar	Van den Eynden Marc	Vorselaar
Celen Jozef	Vorselaar	Lenaerts Urbain	Vorselaar	Van Echelpoel Kaatje	Vorselaar
Coenen Jan	Vorselaar	Leysen Marcel	Lichtaart	Van Gestel Ludwig	Lille
Coopmans An	Vorselaar	Leysen Robin	Herentals	Van Gestel Tom	Lille
Coopmans Erwin	Vorselaar	Lievens Christy	Herentals	Van Hoof Annita	Vorselaar
Covent Dirk	Halle-Zoersel	Lievens Gust	Vorselaar	Van Hoof Luc	Vorselaar
De Beuckeleer Lieve	Vorselaar	Lievens Herman	Olen	Van Leemput Paul	Vorselaar
De Bruyn Freya	Pulle	Lievens Penny	Grobbendonk	Van Look Chris	Vorselaar
De Cnodder Jef	Vorselaar	Loots Wim	Vorselaar	Van Look Marc	Lille
De Pauw Rudy	Vorselaar	Mannaerts Karel	Vorselaar	Van Look Monik	Vorselaar
De Sobrie Herman	Vorselaar	Meeus Gino	Vorselaar	Van Looy Belpy	Vorselaar
Dekkers Carine	Vorselaar	Mertens Frans	Vorselaar	Van Oeckel Linda	Vorselaar
Denolf Paul	Vorselaar	Mertens Ludwig	Vorselaar	Van Rooy Jef	Vorselaar
Dirckx Luc	Lier	Mols Luc	Beerse	Van Rooy Kristof	Vorselaar
Geerts Alfons	Gierle	Mols Martine	Vorselaar	Van Rooy Sara	Vorselaar
Geerts Ferre	Grobbendonk	Moons Ingrid	Vorselaar	Van Tendeloo Marc	Vorselaar
Geerts Hilde	Lier	Moons Ivan	Vorselaar	Vancampenhout Guy	Vorselaar
Geluykens Anneleen	Vorselaar	Moons Ruben	Vorselaar	Verbeeck Martine	Vorselaar
Gijsemans Linda	Vorselaar	Mulkens Paul	Vorselaar	Verboven Robin	Vorselaar
Glasse Eric	Bouwel	Myny Dries	Asper	Verhaert Ivan	Vorselaar
Glasse Ludo	Nijlen	Op De Beeck Garry	Vorselaar	Verlinden Rose-Marie	Vorselaar
Habraken Nadia	Vorselaar	Peeters Arvid	Vorselaar	Vermeerbergen Vicky	Vorselaar
Hermans Suzanna	Vorselaar	Pluym Nicole	Olen	Vermeulen Jacqueline	Grobbendonk
Hoberger Heidi	Vorselaar	Renders Sus	Noorderwijk	Vinx Wilfried	Vorselaar
Hufkens Louis	Grobbendonk	Somers Eva	Vorselaar	Vissers Dirk	Vorselaar
Huysmans Chris	Vorselaar	Somers Kurt	Vorselaar	Vloemans Joris	Wechelderzande
Jacobs Anne	Asper	Taeymans Tamara	Vorselaar	Vloemans Swa	Wechelderzande
Jacobs Brecht	Vorselaar	Van De Pol Eddy	Grobbendonk	Weyers Carl	Vorselaar
Jacobs Dries	Vorselaar	Van De Water Ann	Vorselaar	Wuyts Steven	Gierle
Jacobs Nele	Herentals	Van Den Bempt Bram	Vorselaar		
Jacobs Rene	Vorselaar	Van den Bempt Roger	Vorselaar		
Jacobs Roel	Vorselaar	Van den Bempt Veerle	Vorselaar		



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

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 Kasteeloper kenbaar te maken op joggings en wedstrijden trachten we andere clubs naar onze organisaties te krijgen.

- De uitslagen worden door Stijn Jacobs verzameld en gecontroleerd. De uitslagen worden telkens vermeld in het ledenblad 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
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
vrijdag 29 juli Herentals
zaterdag 6 augustus Gierle

	<u>Aantal deelgenomen Kasteellopers:</u>
Flitsrun	6
Paasjogging	10
Kastelenloop	11
Kom Loop Tegen Kanker	11
LGB-loop (*)	6
Run in Thals (**)	10
AVN Ochtendjogging (*)	8
La Chouffe natuurloop	19
Averegtenjogging	6
Parel der Kempen (*) (**)	2
Military Barracks Run	5
Krawatenjogging (*) (**)	16
Herentals – Tielen	12
Kardinaalsjogging	32
Rijkevorsel loopt (*)	4
Natuurloop/Trail Run	7
10 km van Wiekevorst	10
Herentals loopt (**)	23
Estaf. 1/2 Mar. Gielsbos (*)	15

Komende wedstrijden:

vrijdag 12 augustus Herselt	Limbergjogging
vrijdag 19 augustus Lichtaart	Hollewegjogging
vrijdag 26 augustus Wortel	Landlopersjogging (*)
zondag 4 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker
zondag 18 september Herenthout	Bosloop (**)
zaterdag 29 oktober Westerlo	Cross der Jongeren
zaterdag 5 november Mol	Zilvermeerloop
zondag 6 november Gierle	Bos- en Natuurloop (*)
zaterdag 17 december Kampenhout	Aflossingsmarathon
woensdag 28 december Vorselaar	Kersttoertocht (*) (**)
zaterdag 21 januari 2017? Rijkevorsel	ACR Veldloop
(Datum nog niet bekend)	
zondag 12 februari 2017 Lichtaart	Valentijnjogging

Tussenstand loopcriterium 2016.

Onze loopkalender 2016-2017 is meer dan halfweg. Met de Estafetteploeg in het Gielsbos (6 augustus) zijn er 19 van de 31 organisaties achter de rug. Hieronder de leden die reeds 3 deelnames of meer tellen:

17 deelnames: Marc Van Loock

12 deelnames: Chris Van Loock, Monik Van Loock, Herman De Sobrie

10 deelnames: Stijn Jacobs, Josée Bertels

9 deelnames: Louis Hufkens, Nele Jacobs

7 deelnames: Rose-Marie Verlinden, Jef Van Rooy, Guy Vancampenhout, Marc Van Tendeloo

6 deelnames: Robin Leysen, René Jacobs

5 deelnames: Joris Vloemans

4 deelnames: Erwin Coopmans

3 deelnames: Tom Van Gestel, Roel Jacobs, Anne Jacobs



Ontbijtjogging 2016.



Naar jaarlijkse traditie koppelen we aan het eind van de vakantie het sportieve aan het bourgondische met de ontbijtjogging. Deze zal doorgaan op **zondag 28 augustus 2016**. Er zal een ruime keuze zijn in buffetvorm, en ook aan de vegetariërs wordt gedacht.

Wie komt joggen wordt om 8u aan het sportcentrum verwacht.
Het ontbijt is om 9u30 in "De Dreef", Oostakker 1, 2290 Vorselaar.



Deelnameprijs:

- € 7 voor leden en kinderen van leden tussen 4 en 12 jaar.
- Partners die geen lid zijn en kinderen boven 12 jaar betalen € 14.

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

Tel: 014.51.21.40
Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Verslag La Chouffe Natuurloop.

7 mei 2016: "La Chouffe" vrije Natuurloop.



Een vrije start voor 5,5 - 10,5 of 15,5km al lopend of wandelend af te leggen, met een goed doel aan gekoppeld, het "Olivia Hendrickx Research Fund".

De broodjes voor de vrijwilligers worden gemaakt. Kenneth Dekkers (organisator) heeft nog een laatste controle uitgevoerd als ik toekom samen met Marc Van Tendeloo.

Onze affiche's aanbrennend zie ik Dirk Mertens arriveren. René sluit het rijtje en zo gaan wij, Dirk, René, Marc en ik, met zijn vieren op pad voor de 15,5km.

Onze club "Kasteelopers" wordt alle eer aangedaan door een sterke delegatie vertegenwoordigd door Dirk, Louis, Rene, Marc, Rose-Marie & Roger, Stijn, Josée & Marcel, Tamara & Robin, Freya & Kurt, Nele & Robin, Chris, Tom,

Eric, Jef en Kurt Somers (hopelijk heb ik geen Kasteelopers gemist!). Iedereen stappend of lopend binnen zijn mogelijkheden op een van de drie afstanden. Deze Natuurloop is dan ook een echte aanrader voor de sportieve mens.

Van bij de start krijg je de Kruisberg voor de voeten en kort daar achter kon je op het hoogste punt van de Kempen, Herentals badend in de zon zien liggen vanop "Den Toeristentoren". Het aangepaste parcours is er nog mooier op geworden. De bevoorradingen zijn goed verdeeld en ook echt nodig met het warme weer. Wij houden het op water (nog even!). Het Zwart Water wordt gepasseerd om zo richting van de "Kluis" de Kempische heuvelrug over te lopen. De laatste km. in dalende lijn naar de Lichtaartseweg om terug (aan het spoor) veilig te worden overgezet door de organisatie.



En dan de beloning, een La Chouffe. Allé toch voor mij, den Dirk, René en Marc. Sommige hielden het op water (een wijze beslissing achteraf gezien, nie waar René, Marc!). De La Chouffe werd door vele gemaakt en aangezien onze "21e MonumentenLoop" en "5e Monument - en Biermarathon Trail" er aankomt zijn wij al gaan trainen met de La Chouffe. René en ik zelf diende te worden afgekoeld (het was dan ook warm nieuwjaar.). De vriendelijke organisatie gaf zelfs de toestemming om het zwembad te gebruiken .

Heerlijk om op de "warmste plek van Europa" te vertoeven (volgens de weerman!). De thermometer gaf 26,4 gr. aan . Alle factoren waren aanwezig voor deze geslaagde dag. Goeie organisatie, mooi weer en vele vrienden om bij te praten. Bedankt voor jullie gezelschap "Kasteelopers", ik heb genoten! Vriend René en Marc hebben te veel Kabouters gezien en kennen nu ook de kracht van die man met de Pinnemuts!

Ik heb dan maar alleen de tentoonstelling bezocht van vrouwtje Eddy Van De Pol in het kasteeltje van "Le Paige". Pracht werk, jammer dat Marc en René niet bij machte waren het te zien (Eheum!).

En dan nagenietend richting huis.

Louis



Verslag EK en WK Duatlon.

Op 16/4 vond het EK sprintduatlon plaats in Kalkar-Duitsland. Gemakkelijk bereikbaar, op 2 uur rijden vanuit de Kempen. Het was een niet-stayerwedstrijd van 5-20-2,5 km. Perfecte organisatie, aangename sfeer. Mijn vrouw en ik verbleven in een mooi hotel, dat volzet was door sporters vanuit heel Europa. Het was bitter koud (4°), dus niet leuk om te fietsen. Door een probleempje met mijn loopschoenen heb ik tijd verloren bij het laatste lopen. Het kostte me ook zeker 2 plaatsen in de uitslag. Ik eindigde 17^{de} op 23 starters (tijden:22'03''-34'54''-12'02'') in mijn categorie 60-64 jaar.

Omdat deze internationale ervaring heel goed meegevallen was (niet de uitslag maar wel het evenement) heb ik me ingeschreven voor het WK sprintduatlon in Aviles-Spanje op 4/6. Hier was stayeren toegelaten, wat me beter ligt. Het aantal deelnemers per land is beperkt maar als Belg is er nooit een probleem om te kunnen starten. Het eerste wat ik geregeld had was het fietsvervoer. Wij waren van plan het vliegtuig te nemen en ik had geen zin om mijn fiets ook zo te vervoeren. Dus een gespecialiseerde firma gevonden die fietsen vervoert naar wedstrijden. Dan hotel + vlucht geregeld. Rechtstreekse vluchten België-Aviles zijn er niet, dan maar Charleroi-Santander geboekt en een huurauto om de resterende 200 km af te leggen. Domper: fietsvervoer afgezegd door firma wegens te weinig kandidaten. Dan maar beginnen rondbellen en mijn fiets kunnen meegeven met Kurt Jurgens-Ilse Geldhof. Zij wonen in Ieper, dus 2 x extra trip Halle-Ieper.



Verder verliep de reis prima. Aangekomen in het hotel voelden we ons als Belgen wel klein. We moesten alles zelf regelen. Er was ook niemand van de bond aanwezig in Aviles. Het USA team dat in ons hotel verbleef beschikte over bureelruimte, coach, fietswerkplaats en mecaniciens, zelfs een chiropractor. Gans het stadje was ingenomen door sporters en heel de week stond in het teken van de duatlon. Achteraf hoorden we dat de balans voor Aviles zeker positief was. Overall kwam je dan ook deelnemers tegen. In het hotel werden we goed verzorgd, er was 's avonds een speciaal buffet en op de wedstrijddagen kon je, gezien het vroege startuur, al om 5 h. ontbijten (tot 12 h.) In totaal waren 1400 atleten uit 40 verschillende landen aanwezig.

Evenals op het EK was er een aparte start voor 50+, zondagmorgen om 8h30. Voor mij betekent dit starten zonder eten maar een inspanning van 5 kwartier moet haalbaar zijn. We vertrokken met 162 mannen. Ik was de enige Belg. De start was supersnel, zo kwam ik na 1 km door in 3'52'' en na 5 km in 21'25''. Tijdens het fietsen (20 km aan gemiddeld 36 km/h) kon ik wat herstellen. Het 2^{de} lopen ging nog tegen 13,4 km/h. In mijn reeks (60 tot 64 jaar) eindigde ik 18^{de} op 38, dankzij een 9^{de} fietstijd. Zeer tevreden over het resultaat. Voor mij was de plaats beter dan verwacht.

In de categorie 45-49 jaar standard distance won een Belg : Jerome Claeys ,die zijn titel van vorig jaar in Australië verlengde. Nog vermelden dat streekgenoot Vincent Bierinckx 26^{ste} werd op 40 deelnemers in de hoogste categorie (elite mannen). Hij was daarmee 3^{de} Belg. Misschien een beetje teleurstellend maar een week later heeft hij dit rechtgezet door verdiend Belgisch kampioen te worden. Voor mij was dit een zeer mooie ervaring en ik hoop nog zulke wedstrijden te kunnen beleven.

Dirk Covent

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

Verslag Ronde door België.

Ronde van België – van vrijdag 13/05/2016 tem maandag 16/05/2016 of Pinksterweekend

In 2004, 2006, 2008, 2011, 2012 en 2013 nam er een ploeg Kasteellopers deel aan de Ronde van België. Dit was een estafette-loop over 1000 km die georganiseerd werd door de joggingclub van Ganshoren. Jammer genoeg stopte deze organisatie na 2013. Dan maar zelf iets gelijkaardigs organiseren dachten René Jacobs en Herman Lievens. Zo liepen we in 2014 naar het Oostenrijkse Kappl. Dit jaar liepen we in estafettevorm ons eigen Rondje België, hoewel ik Rondje Vlaanderen een betere benaming vind want aan Waalse kant doorkruisten we enkel de provincie Henegouwen. 19 lopers (Anne, Roel, Stijn, Nele, René Jacobs, Chris en Monik Van Loock, Kaatje Van Echelpoel, Robin Leysen, Steven Wuyts, Josée Bertels, Eric Glassée, Vicky Vermeerbergen, Herman De Sobrie, Herman Lievens, Tom en Ludwig Van Gestel, Joris en Swa Vloemans en 6 begeleiders (Stan Leysen, Daan, Kaat en Dries Myny, Marcel Leysen en Ludo Glassée) legden meer dan 500 km af. 5 volgwagens en 9 fietsen zorgden voor de begeleiding en verplaatsingen. Vicky Vermeerbergen zorgde voor onderstaand verslag.

Stijn Jacobs

Dit verhaal had zijn start op de monumentenloop van vorig jaar. Net zoals zovelen, was ook ik, vroeg daar om mee te helpen bij de organisatie. Ik was nog niet binnen of Eric Glassée had mij al gevraagd of ik mee wou doen aan de Ronde van België 2016. Je moet weten dat ik deze vraag al enkele jaren kreeg langs deze weg maar telkens had ik in deze periode wel een andere sportieve activiteit gepland. Was het niet 'Dwars door België' dan was het de 'Mont Ventoux'. Nu 2016 was voor mij op dat moment nog een leeg jaar naar sportieve uitdagingen dus na wat rond horen heb ik dan ook toegezegd om mee een rondje door België te lopen. Het ging me later wel duidelijk worden wat dit juist was.

De startvergadering gemist. Vergeten in te vullen in mijn agenda dus, wie was niet op het eerste belangrijke moment om kennis te maken met de ronde en mijn collega ronde lopers... bibi. Mailtje van Nele met de vraag of ik van gedacht veranderd was, maar dat was niet zo. De nodige formaliteiten door gegeven aan de organisatoren van dienst en dat was het. De 2^{de} afspraak nu wel direct in mijn agenda genoteerd en daar maakte ik kennis met mijn ronde collega's. De nodige afspraken werden gemaakt en overlopen, toen kon niets ons weekendje nog in de weg staan. (of dat dacht ik toch)

De week voor het vertrek op vrijdag... Een stevige allergische reactie, piepende ademhaling, zag er niet goed uit. Een doktersbezoek en de nodige medicatie later kreeg ik een ok van mijn dokter om toch mee te vertrekken.

Dag 1

Afspraak vrijdagochtend op de markt in Vorselaar. Fantastisch weer die ochtend. Herman Lievens start als loper stipt op tijd, vergezeld door 9 begeleidende fietsers waaronder mezelf. Vertrekken met de fiets om vervolgens zelf mijn eerste etappe te moeten lopen. Aflossingspunt kwam voor mij als een verrassing. Snel fiets doorgegeven en zelf vertrokken langs het Albertkanaal voor mijn deel van de dag. Het lopen viel me beter mee dan gedacht. Het weer was stralend, wat moet je dan nog meer hebben. Mijn aflosser stond mij op te wachten net voorbij de beachbar in Viersel. Iets bij aantrekken en terug de fiets op om langs het kanaal nog wat verder mee te



fietsen. Daarna enkele etappes met de auto volgen. De planning van Herman Lievens klopte helemaal tot de platte band van den

Eric. Deze dag werd de fiets van Eric meermaals getroffen door dit probleem dus met als gevolg enkele stevige inhaalraces later en een fiets in de koffer terug bij de groep en verder tot de eindstreep in Gent. Moe maar dik tevreden aangekomen aan de jeugdherberg. Kamers van 4, dus snel een samensmelting van groepjes van 4 en dan konden de verkwikkende douchekekes, de nodige aftersun sessies en een verfrissend drankjes genuttigd worden. Eten was meer dan welgekomen, dus dat werd door iedereen gemaakt.

Deze 1^{ste} dag werd afgesloten met een wandeling door de stad Gent met Roel als gids.



Dag 2

Iedereen op tijd op de afspraak voor het ontbijt. Moet zeggen dat ik mijn inhaalrace op de fiets van gisteren wel voel in mijn beentjes. Deze dag werd gestart in 2 groepen. Onze groep maakte eerste een verplaatsing van 50 km en daar startte ik aan mijn etappe van die dag. Ik heb toch wel enkele kilometerijtjes nodig om mijn beentjes helemaal vlot te laten draaien, ook door het feit dat het t.o.v. de vorige dag toch wel enkele graadjes frisser was. Maar toch heel hard genoten van mijn tocht langs opnieuw prachtige waterwegen om vervolgens zoals de dag voordien de nodige etappes mee te rijden op de fiets of in de wagen. Het schema van Herman was de rode draad door heel het verhaal richting onze 2^{de} slaappleaats in Kortrijk. Na het douchen en eten zijn we dan de stad ingetrokken. Er was een festival aan de gang dus misschien toch wel eens de moeite om te gaan bekijken. Na een wandelingetje ben ik dan moe mijn bedje in gekropen.



Dag 3

Vandaag staan er minder kilometers op het programma dus wordt er in duo's gelopen richting Mons. Wat mij meer en meer begint op te vallen is dat we onze ronde van België vooral lopen langs de vele waterwegen, rivieren en beken die we in België hebben. De ene ruikt al iets natuurlijker dan de andere maar op zich is dit wel een rustgevende setting om dit te doen. Vandaag loop ik mijn etappe samen met Chris. De rest van de dag verloopt zoals de dagen ervoor in de auto of op de fiets. Ik moet zeggen er worden wel stevig wat kilometers gefietst op z'n tocht. Deze avond bracht ons na onze douche een zoektocht naar een zaakje waar we met onze 20 man grote groep terecht konden om te eten. Deze zoektocht leidde ons naar een klein Italiaans zaakje waar ze hun zaak een beetje verbouwden om ons allemaal te kunnen zetten om te eten. Het eten was zeer lekker, toch wat mij betreft. Om dit overheerlijke diner wat de laten zakken werd er een korte wandeling gemaakt door de stad om onze avond af te sluiten in een Leffe café. Opnieuw moe maar tevreden mijn bedje in.



Dag 4

De laatste dag van onze trip. Deze dag zat er voor mij opnieuw eerst een verplaatsing met de wagen in om vervolgens als voorlaatste op het middag uur mijn etappe te lopen. Maar de aap sprong tijdens de etappe van Chris uit de mouw. Chris aan het lopen, Ludwig als voorbode om de weg te wijzen, Monik, Joséé en mezelf als begeleidende fietsers. Bleek ineens een brug afgesloten waardoor we niet over de weg konden. Terug van waar we gekomen waren en een kilometerslange weg rond om opnieuw aan de andere kant van de Nete (?) te komen zodat we de weg wel over konden. Een echte aflossing hebben we toen tegen een razend tempo gelopen met 4. Doorfietsen, fiets tegen de grond en lopen maar, volgende fiets opnemen en opnieuw van dat tot we uiteindelijk de toch reeds ongeruste andere leden van onze groep zagen staan. Iedereen met de auto door naar het volgende aflossingspunt om dan met de gehele groep de laatste km's te lopen tot in Vorselaar. Van zodra we de Oostakker opdraaiden stond het ontvangstcomité ons op te wachten. Iedereen richting de douches om een laatste gezamenlijk avondmaal te nuttigen en nog wat bij te kletsen over de afgelopen dagen.



Laat me zeggen dat mijn kennismaking met de ronde van België meer dan geslaagd was. Als ik de wilde ideeën mag geloven die ik gehoord heb gedurende deze 4 dagen, dan gaan er nog zulke tochtjes ingericht worden. Als het in mijn planning past ga ik zeker nog mee gaan. Ben weer beginnen beseffen waarom ik ook zo graag loop.

CARDIJN

ETEN & DRINKEN
FEESTEN
AFHAALSERVICE
VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Uitslagen.

zondag 24 april 2016: LGB Stratenloop te Beerse

4,1 km heren masters +50:

4. Marc Van Tendeloo 20:23
8. Marc Van Look 28:16

8,1 km heren masters +60:

11. Herman De Sobrie 48:15

8,1 km heren masters +70:

1. Rudy De Pauw 43:48

4,1 km dames masters +55:

9. Chris Van Look 28:57

8,1 km dames masters +55:

3. Monik Van Look 48:16



zondag 24 april 2016: Run in Thals te Herentals

5,625 km heren:

30. Marc Van Look 39:33

10,625 km heren:

22. Carl Weyers 48:14

33. René Jacobs 53:19

15,625 km heren:

1. Maarten Van der Donck 56:43

11. Joris Vloemans 1:10:42

5,625 km dames:

11. Lore Weyers 32:29

23. Janne Weyers 35:02

29. Chris Van Look 39:35

10,625 km dames:

3. Anneleen Geluykens 46:48

4. Kaatje Van Echelpoel 47:52

zondag 1 mei 2016: AVN Ochtendjogging te Wortel

Louis Hufkens, Marc Van Look, Marc Van Tendeloo, Herman De Sobrie, Monik Van Look, Nele Jacobs, Robin Leysen, Josée Bertels namen deel.



zaterdag 7 mei 2016: La Chouffe Natuurloop te Herentals

Rosé-Marie Verlinden, Roger van den Bempt, Josée Bertels, Marcel Leysen, Stijn Jacobs, Louis Hufkens, René Jacobs, Tamara Taymans, Robin Verboven, Freya De Bruyn, Marc Van Look, Nele Jacobs, Robin Leysen, Chris Van Look, Tom Van Gestel, Marc Van Tendeloo, Eric Glassée, Jef Van Rooy en Kurt Somers namen deel.

vrijdag 20 mei 2016: Averegetenjogging te Hallaar

5,080 km:

230. Josée Bertels 29:23

257. Monik Van Look 30:17

258. Herman De Sobrie 30:18

323. Marc Van Look 33:42

10,800 km:

183. Nele Jacobs 1:02:43

16,470 km:

36. Jef Van Rooy 1:11:36



zondag 22 mei: 10 miles Malle te Oostmalle

5,3 km:

247. Marc Van Look 36:57

10 mijl:

41. Joris Vloemans 1:10:57

zondag 22 mei: Military Barracks Run te Grobbendonk

5 km:

1. Kristof Van Rooy 18:19

9. René Jacobs 24:58

10 km:

12. Ferre Geerts 42:58

33. Jos Bouly 47:43

186. Louis Hufkens 1:00:37



Uitslagen.

zaterdag 11 juni 2016: Krawatenjogging te Lille

4 km heren:

2. Stijn Jacobs	13:56
12. Ludwig Van Gestel	17:01
66. Marc Van Look	27:10

4 km dames:

36. Nele Jacobs	26:51
43. Chris Van Look	27:49
45. Rose-Marie Verlinden	28:14

8 km heren:

23. Herman Lievens	36:34
41. Guy Vancampenhout	41:53
54. Herman De Sobrie	44:51
73. Gust Lievens	50:41

8 km dames:

7. Monik Van Look	44:21
21. Josée Bertels	50:04
22. Peggy Lievens	50:40
36. Christy Lievens	56:27

12 km heren:

41. Robin Leysen	1:02:07
47. René Jacobs	1:03:26



zondag 19 juni 2016: Herentals-Tielen

6 km:

4. Stijn Jacobs	24:07
42. Anne Jacobs	33:53
48. Wim Loots	34:14
73. Chris Van Look	41:13

21,1 km:

24. Joris Vloemans	1:38:51
25. Jef Van Rooy	1:38:55
89. Herman De Sobrie	2:10:14
92. Monik Van Look	2:11:43

14,3 km:

74. Jos Bouly	1:08:52
118. Guy Vancampenhout	1:13:35
213. Josée Bertels	1:29:02
249. Marc Van Look	1:47:41

vrijdag 24 juni 2016: Kardinaalsjogging Vorselaar

5 km:

2. Stijn Jacobs	17:04
5. Erwin Coopmans	19:01
14. Roel Jacobs	21:02
15. Herman Lievens	21:03
23. Dirk Covent	22:02
59. Linda Gijsemans	27:05
70. Wim Loots	29:01
74. Martine Mols	30:00
85. Heidi Hoberger	31:03
89. Martine Verbeeck	32:01
91. Ingrid Moons	32:04
94. Paul Van Leemput	33:00
99. Chris Van Look	33:05
104. Rudi Bleys	34:03
105. Rose-Marie Verlinden	34:04

10 km:

6. Ferre Geerts	40:05
8. Brecht Jacobs	41:05
33. René Jacobs	49:03
34. Guy Vancampenhout	49:04
37. Rudi De Pauw	50:03
69. Josée Bertels	1:02:05
74. Louis Hufkens	1:07:05
76. Penny Lievens	1:08:02
77. Gust Lievens	1:08:02
78. Christy Lievens	1:08:03
81. Marc Van Look	1:11:01
82. Marc Van Den Eynden	1:21:02

15 km:

4. Dirk Vissers	1:04:05
5. Jef Van Rooy	1:06:05
9. Jos Bouly	1:12:00
10. Wilfried Vincx	1:12:00
24. Nele Jacobs	1:33:00



zondag 26 juni 2016: Summer Challenge te Olen

5 km:

5. Herman Lievens	21:53
22. Louis Hufkens	30:02

10 km:

78. Josée Bertels	1:07:45
86. Marc Van Look	1:19:14

30 km:

16. Joris Vloemans	2:25:04
54. Monik Van Look	3:25:47
55. Herman De Sobrie	3:25:48

Uitslagen.

zondag 26 juni 2016: Memorial Frans Brydenbach te Rijkevorsel

Estafette halve marathon:

1. Kasteelopers (Stijn, Roel, Erwin) 1:18:23

Halve marathon:

11. Jef Van Rooy 1:32:46



vrijdag 15 juli 2016: 10 km van Wiekevorst

5 km:

2. Kristof Van Rooy	17:02
30. Robin Leysen	21:34
65. Dirk Covent	23:21
76. Guy Vancampenhout	24:19
170. Rose-Marie Verlinden	33:52
178. Chris Van Look	35:17

10 km:

120. Monik Van Look	53:57
121. Herman De Sobrie	53:58
126. Nele Jacobs	55:43
148. Marc Van Look	1:08:22

vrijdag 29 juli 2016: 2 uur van Hertals

3. Stijn Jacobs	29,878 km	169. Herman De Sobrie	19,539 km
6. Kristof Van Rooy	29,440 km	175. Eddy Van De Pol	19,276 km
32. Jef Van Rooy	25,059 km	262. Tom Van Gestel	16,560 km
70. Steven Wuyts	23,219 km	365. Marc Van Look	14,720 km
73. Wilfried Vincx	23,219 km	494. Chris Van Look	12,179 km
78. Erwin Coopmans	22,956 km	512. Rose-Marie Verlinden	11,916 km
101. Swa Vloemans	22,080 km	618. Nele Jacobs	10,339 km
146. Kurt Somers	20,240 km	619. Robin Leysen	10,339 km
147. Marc Van Tendeloo	20,240 km	622. Erik Glassée	10,339 km
148. Louis Hufkens	20,240 km	728. Ludo Glassée	8,499 km
166. Monik Van Look	19,539 km	834. Robbe De Bruyn	5,520 km
		887. Vicky Vermeerbergen	4,556 km



zaterdag 6 augustus 2016: Estafette Halve Marathon Gielsbos

7 km:

9. Kaatje Van Echelpoel (1^{ste} vrouw) 32:11

Estafette halve marathon:

3. Kasteelopers 3: Stijn en Roel Jacobs, Erwin Coopmans	1:14:06
35. Kasteelopers 5: Marc Van Tendeloo, Kurt Somers, Joris Vloemans	1:32:58
51. Kast. 4 (5 ^{de} damesploeg): Nele Jacobs, Monik Van Look, Kim Steegen	1:37:18
55. Kasteelopers 1: Robin Leysen, Herman De Sobrie, Louis Hufkens	1:39:31
86. Kasteelopers 2: Rose-Marie Verlinden, Marc en Chris Van Look	2:14:08



Foto's Ronde door België.



Op zoek naar Steven Wuyts.

Steven is 'een man van de lange adem'. Op 17 april liep hij in Antwerpen zijn 40^{ste} marathon en diezelfde namiddag nam hij nog deel aan de 10 miles. Een normale zaak voor een ultraloper die aan lopen verslaafd is.

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

Ik ben dus Steven, ben vijftienentwintig jaar jong en woon in Gierle. Ik ben begonnen met lopen na mijn wielercarrière en dat bevat me veel meer als koersen. Ik kende al een deel van de kastellopers via mijn vriendenkring en nadat ik vorig jaar mee naar de marathon van Medoc ben geweest, ben ik lid geworden.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Sterkste: mensen aanvoelen en echt luisteren en meevoelen.

Zwakste: heel beïnvloedbaar en snel ontmoedigd.

Wat zijn je lievelingsgerecht en -drank?

Trappist, Kasteelbier, Barbar, Grimbergen, Duvel, Karmeliet, Brugse Tripel en doe als drank maar gewoon water en cola.

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

Nog meer genieten van het leven als nu en meer reizen maken naar marathons, bv. de world majors verzamelen (marathons van Tokyo, Boston, Londen, Berlijn, Chicago en New York lopen). Hoe dan ook is er niks zo kostbaar als gewoon gezond blijven, dus als ik mag kiezen...

Welke andere hobby's heb je?

Als sport vooral fietsen en voor de rest mijn beestenboel onderhouden en tuintieren, in de zomer ga ik graag naar festivals en muziekconcerten.

Wie zijn je idolen?

Eigenlijk bewonder ik iedereen die steeds optimistisch weet te blijven. Voor de rest sportief: Fernanda Maciel en Timothy Olsen (trailrunning).

Wie of wat haat je?

Ik haat het als mensen te laat op afspraken komen en dan doen alsof ze op tijd zijn.

Welke muziek hoor je het liefst?

Eigenlijk heb ik een hele brede muzieksmaak maar voor concerten zoek ik vooral folk en folkmetal op.

Wat zijn je lievelingskleur en -dier?

Lievelingskleur zwart omdat het bij alles past, niet rap vuil wordt en lekker afslankt. Dier: konijntje.



Van welke sport heb je een afkeer?

Passief volg ik heel veel sporten maar als kunstschaatsen op tv komt, zap ik weg.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Deathliest catch op National geographic is de enige reeks die ik de afgelopen jaren echt gevolgd heb en voor de rest kijk ik veel sport. Een goed lachprogramma van Philip Geubels kan ik ook altijd voor thuis blijven en in de zomer is Vive le vélo hetzelfde voor mij als zelf op vakantie gaan.

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

Er zijn er bij de Kasteellopers een boel waar ik gegarandeerd plezier mee maak maar internationaal denk ik dat Peter Sagan de plezantste is om een avond onnozel mee te doen.

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Ik denk aan een tv-toestel, ben je toch niet meer zo alleen hé.

Waar ga je het liefst op vakantie?

Het liefst combineer ik een vakantie met een marathon of trail en als het kan liefst wat zon, bergen en zee in de buurt (Valencia was daar vorig jaar een goed voorbeeld van).

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

Eigenlijk heel mijn jeugd, toen kon je nog stommiteiten uithalen zonder dat er iemand met een smartphone stond te filmen, kon je nog meisjes versieren tijdens de kuskedans zonder dat je die eerst op facebook moest toevoegen, gingen we met een slechte broek naar school omdat je die toch kapot viel op de speelplaats en speelden we nog verstopperje met echte mensen i.p.v. pokémon go.

Wat zijn de grootste stommiteiten die je ooit begaan hebt?

Willen studeren voor regent LO, tussen zelf sport doen en onderwijzen zit een groot verschil.

Probeer jezelf samen te vatten in 6 woorden.

Eerlijk, oprecht, ongeduldig, beredeneerd, meelevend, droog.

Wanneer en waarom ben je begonnen lopen?

Eigenlijk heel stom, ik was te lui om mijn fiets te poetsen in de winter en ging maar een eindje lopen als alternatief. Het lopen is steeds belangrijker geworden en de afstanden langer.

Hoe vaak en hoeveel loop je?

Dat is door een heel onregelmatig ploegenschema elke week anders, in de zomer ga ik ook graag nog fietsen als alternatieve training. Ook in mijn loopprogramma is gewoon niks regelmaat te vinden.



Wat is je favoriete loopafstand?

Op training heb ik gewoonlijk 10 mijl als trainingsafstand maar van wedstrijden liefst marathon of ultraloop, dan moet ik mezelf niet afjagen.



Heb je een looptip voor de andere leden?

Ik vergelijk een trainingsschema altijd met een gps in de wagen: het doel is op je bestemming geraken en de gps is een hulpmiddel. Daarom dat ik soms vind dat lopers hun schema volgen tot in de puntjes veel belangrijker vinden dan het loopdoel op zich, veelal als morele geruststelling van 'ik heb goed gewerkt'.

Daarom: je lichaam is de enige wie een schema kan opstellen en de basis van alle lopen is de trage duurloop.

Kan je een loopanekdote vertellen?

Na de Transgrancanaria (84 km met 4700 hoogtemeters) moest ik aan de meet twee uur op mijn maat wachten. We waren allebei zo kapot dat we de resterende 1,5 km naar het hotel afgelegd hebben met een taxi.

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

Elke wedstrijd is anders en heeft zijn eigen charme.

Wat zijn je beste prestaties?

Op de Transgrancanaria ben ik heel trots dat ik het gehaald heb.

Wat wil je nog bereiken?

Vooral veel kunnen blijven lopen en er plezier in hebben, tijden zeggen me al jaren niks meer. Miserie is dat men bucketlist van marathons en trails elk jaar langer wordt in plaats van korter.

Wat vind je van ons ledenblad?

Zeer leuk!

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

Ik ben er nog maar pas bijgekomen omwille van de leuke sfeer dus niet teveel.

Wil je nog iets kwijt?

Een paar overbodige kilo's.

**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**

bergaf (heb ik gewichtsvoordeel)
tegenwind: dan waait mijn haar niet in men gezicht
zand
lang en traag
wielrennen !!!
spannende
muts
douche
bier



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK

Bart Broeckx

Markt 8

2290 Vorselaar

bart.broeckx@abggroep.be

Monumentenloop 2016: helperslijst

Hieronder staan alle helpers die reeds bevestigden voor onze Monumentenloop op 9 oktober 2016. De vraagtekens zijn plaatsen die momenteel nog NIET ingevuld zijn. Kandidaten om de lege plekken in te vullen zijn zeer welkom. We gaan de personen die de vorige jaren geholpen hebben nog contacteren om te kijken of ze dat dit jaar opnieuw willen doen, maar aarzel zeker niet om zelf aan te geven als je ergens wil helpen. Kandidaten kunnen zich melden bij René Jacobs: telefoon 014/51 66 13, e-mail rene.jacobs49@hotmail.com.

Signalisatie:

?

Secretariaat:

Robin Leysen

Josée Bertels

?

?

?

?

?

?

?

?

?

Start + aankomst:

?

?

?

?

?

Speaker:

Dirk Vissers

Stand CM:

Raf Buts

Publiboog:

Louis Hufkens

?

Podium:

?

?

Reserve:

?

?

?

?

?

Toog + garçons:

Nele Jacobs

Vicky Vermeerbergen

Cecile Vloemans

?

?

?

Fotografie:

Marcel Leysen

Prijzentafel + ontvangst nummers:

?

?

?

?

Sporttasbewaking:

Lieve De Beuckeleer

?

Verkoop bons:

Linda Van Oeckel

?

?

Afbreeploeg:

Dries Jacobs

?

?

?

?

?

Maken prijentas kinderen:

?

?

Broodjes smeren + zakken maken bevoorrading:

?

?

Kinderloop:

?

?

?

?

?

Algemene Coördinatie:

René Jacobs

?

Omloop en bevoorrading:

Herman De Sobrie

?

Bevoorrading seingevers en bevoorradingsposten:

?

Voorrijder 5 - 10 km

Robin Leysen

Groene vlag 5 - 10 km:

Josée Bertels

Voorrijder trail 19 km:

Luc Van Doninck

Groene vlag trail 19 km:

Robin Leysen

Voorrijder trail 28 km:

?

Groene vlag trail 28 km:

?

Voorrijder trail 42 km:

?

Groene vlag trail 42 km:

?

Seingevers:

Roger Van Den Bempt

Sylvain Voet

Politie 1

Politie 2

Politie 3

Politie 4

?

?

?

?

?

?

?

Bevoorrading

Meivuurstraat:

?

?

Bevoorrading Lenteheide/brug Nete:

?

?

Bevoorrading Militair domein:

?

?

Bevoorrading aankomst:

?

?

Soep maken:

Chris Van Loock

Opstellen parcours, etc ... (zaterdag + zondag):

René Jacobs

Nele Jacobs

Robin Leysen

?

?

?

?

?



Ronde van België

Deelname 1996-2016

Uitnodiging reünie lopers/ begeleiders + partner

Vrijdag 14/10/2016 - De Kouter, Heggelaan 27 te Poederlee.

Start 16u30 met apero.

BBQ om 18u + keuze uit 3 desserts.

***Ganse avond gezellig bijpraten, drinken,
foto's en/of films bekijken (niet vergeten mee te brengen!).***

***Bijdrage = € 45/ pp. Inschrijven én betalen tot en met 9/10,
met vermelding personen op nr BE41 9730 6483 2410.***



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

Wedstrijdinfo JULI - AUGUSTUS 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

Wiekevorst	vrijdag 15 juli 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	10 km van Wiekevorst (*2)	Kinderlopen	18u30
adres:	SC Wiekevorst, Dalstraat, 2222 Wiekevorst	5 km	19u00
info:	014/26 09 48, 0486/12 82 20	10 km	19u50
	luc.leysen_vandenbergh@telenet.be, www.falos.be		

Herselt	woensdag 20 juli 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Hertberg-Natuurloop	Kinderlopen	19u00
adres:	Dry Eycken, Drie Eikenstraat 29, 2230 Herselt-Bergom	4 km - 8 km - 12 km	19u30
info:	014/54 41 72, 0472/64 53 83		
	janthys8@skynet.be, www.kvvv.be		

Kasterlee	donderdag 21 juli 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Dwars door Kasterlee (*3)	Kinderlopen	12u45
adres:	Duineneind 5, 2460 Kasterlee	5 km - 10 km	13u30
info:	0494/25 36 40, 0472/72 45 11	16,1 km	14u00
	maeskathleen@gmail.com, www.dwarsdoorkasterlee.be		

Geel	woensdag 27 juli 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Natuurloop	Kinderlopen	18u00
adres:	Zaal GVT, Rauwelkoven 59A, 2440 Geel	10 km - 15 km	18u40
info:	014/58 42 26, 0475/77 42 94	6 km	18u50
	andrevanbaelen@telenet.be, www.geelseatletiekclub.be		

Herentals	vrijdag 29 juli 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Herentals Loopt - Lu 2u (*3)	Kinderlopen	15u00
adres:	Grote Markt, 2300 Herentals	G-lopen	15u56
info:	0478/53 17 21	2 uur	18u30
	Joeri.vandegender@gmail.com, www.herentalsfietstfeest.be		

Retie	vrijdag 5 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Driegehuchtenjogging (*1)	Kinderlopen	19u00
adres:	Kortijseweg, 2470 Schoonbroek-Retie	5 km - 10 km - 15 km	19u30
info:	014/67 20 30, 0486/26 74 23		
	wens.boonen@telenet.be, www.fcschoonbroek.be		

Gierle	zaterdag 6 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Estafette Halve Marathon (*1)	Kinderlopen	13u30
adres:	Vosselaarseweg 1, 2275 Gierle	7 km	13u55
info:	0498/73 04 49	21 km (estafette)	14u40
	jefdeloper@telenet.be, www.afstandslopers.be		

Booischoot-Statie	maandag 8 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Stratenloop (*4)	Kinderlopen	18u30
adres:	Kleinesteenweg 127, 2221 Booischoot	G-loop	18u55
info:	015/22 44 12, 0484/76 45 34	4,5 km	19u05
	gustaaf.nevelsteen@telenet.be, www.avzk.be		
		7,4 km - 10,3 km	19u45

Wedstrijdinfo AUGUSTUS 2016.

Herselt	vrijdag 12 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Limbergjogging	Kinderlopen	18u30
adres:	Gemeenteplein Vest, 2230 Herselt	5 km	19u15
info:	014/53 90 53, 0474/61 60 97	10 km	20u00
	sport@herselt.be, www.herselt.be		
Retie	vrijdag 12 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Volleyrun	Kinderlopen	19u00
adres:	Sporthal, Boesdijkhofstraat, 2470 Retie	3 km - 6 km - 9 km - 15 km	19u30
info:	014/37 89 23		
	vangelstel.coppens@telenet.be, www.vcretie.be		
Lichtaart	vrijdag 19 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Hollewegjogging	Kinderlopen	18u00
adres:	Kloosterstraat 2a, 2460 Lichtaart	5 km - 10 km - 15 km	19u00
info:	0491/72 44 92, 0477/88 88 49		
	paul.janssens.cools@skynet.be, www.hollewegjogginglichtaart.be		
Duffel	zaterdag 20 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Natuurloop (*2)	Kinderlopen	15u00
adres:	Kloosterstraat 2a, 2460 Lichtaart	5,3 km - 10,6 km	15u30
info:	015/31 54 41	12 km trail	16u30
	tony.versyck3@gmail.com, www.falos.be		
Wortel	vrijdag 26 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Landlopersjogging (*1)	Kinderlopen	18u40
adres:	't Trefpunt, Poeleinde 2, 2323 Wortel	6 km - 9 km - 16 km	19u00
info:	03/314 93 83	3 km	19u10
	landlopersjogging@outlook.com, www.landlopersjogging.be		
Retie	zaterdag 27 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Bosloop Pontfort	Kinderlopen	14u30
adres:	't Trefpunt, Poeleinde 2, 2323 Wortel	3 km - 6 km - 9 km - 12 km	15u00
info:	0474/97 07 80, 014/71 49 16		
	liendeckx@telenet.be, https://www.facebook.com/pontfortkermis/?fref=ts		
Turnhout	zaterdag 27 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Dwars door Turnhout (*1)	Kids Run 1 km	18u00
adres:	Kasteeldreef, 2300 Turnhout	5 km	18u30
info:	011/45 99 00	11 km	19u00
	info@golazo.com, www.argentarunningtour.be		
Heist-op-den-Berg	zondag 28 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Heist loopt (*4)	G- & Kinderlopen	15u00
adres:	Oude Godstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg	5 km - 10 km	14u00
info:	015/24 12 65, 0475/42 84 96	21 km (ind. + estafette)	15u30
	info@heistloopt.be, www.heistloopt.be		
Aartselaar	dinsdag 30 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Dwars door Aartselaar	Kinderlopen	19u00
adres:	Laar 9, 2630 Aartselaar	2 km - 4 km - 6 km	19u15
info:	0496/96 39 96	8 km - 10 km	19u15
	avka@val.be, www.avka.be		
Morkhoven	dinsdag 30 augustus 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kermisjogging	Kinderlopen	18u30
adres:	Goorstraat 1, 2200 Morkhoven	3 km - 6 km - 9 km	19u30
info:	0471/40 38 79, 0474/43 61 59		
	ludovandenbroeck@hotmail.com, www.kermisjogging.be		

Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2016.

Aarschot	vrijdag 2 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Waterloop	4 km - 9 km - 14 km	19u30
adres:	SC Aarschot, Grote Laakweg, 3200 Aarschot		
info:	016/56 77 68, 0495/22 74 07 knoet@skynet.be, www.knoet.be		
Ravels	zaterdag 3 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Pierenloop (*1)	Kinderlopen	14u00
adres:	Kerkstraat, 2380 Ravels	5 km - 10 km	14u30
info:	014/46 29 20, 0475/62 85 09 jans@schillebeeckx.be, www.pierenloop.be	16,2 km	14u30
Geel	zondag 4 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	DeHei Jogging	Kinderlopen	14u00
adres:	FC Alberta, Hollandsebaan 26, 2440 Geel	5 km - 10 km	14u30
info:	0497/33 40 05 hmadoun.erik@gmail.com, www.geelloopt.be		
Lichtaart	zondag 4 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Bosloop Kom op tegen Kanker	Kinderwandeling	8u30 - 13u00
adres:	Herentalsesteenweg 64, 2460 Lichtaart	3 km - 6 km - 9 km	8u30 - 13u00
info:	0495/28 19 25, 0495/28 19 25 sonjalaenen@hotmail.com, www.bosloop.be	12 km - 15 km	8u30 - 13u00
Kessel	zaterdag 10 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Kneuterkes Jogging	5 km - 10 km - 15 km	13u00 - 15u00
adres:	Grote Puttingbaan, 2560 Kessel		
info:	0494/56 02 06 bart.langmans@skynet.be, www.kneuterkesjogging.be		
Berchem	zondag 11 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Bollekesloop	Kidsrun	13u30
adres:	Boomgaardstraat, 2600 Berchem	5 km	14u00
info:	0476/21 94 83 peter.fischer@pandora.be, www.antwerpathletics.be	10 km	15u00
Gierle	zondag 11 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Damiaan Bosloop (*1)	5 km - 10 km	9u00 - 11u00
adres:	Vosselaarseweg 1, 2275 Gierle		
info:	0474/80 60 11, 0473/37 40 14 kristine.dhaeze@eu.averydennison.com, www.gorunning.be/8476		
Mol	zondag 11 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Nuclea Bosloop	5 km - 10 km - 15 km	9u00 - 10u00
adres:	Boeretang 200, 2400 Mol		
info:	014/33 29 67 atletiek@nuclea.be, www.nuclea.be		
Puurs	zondag 11 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Fortloop	Kidsrun	13u30
adres:	Fortbaan 9, 2870 Puurs	5 km	14u00
info:	0477/49 93 94 info@fortloop.be, www.fortloop.be	10 km - 15 km	14u45
Lille	vrijdag 16 september 2016	<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
naam:	Run outside the box (*1)	5 km - 10 km	21u00
adres:	Houtzijde 103, 2275 Lille		
info:	0471/66 74 30 info@outsidethebox.be, www.outsidethebox.be		

Wedstrijdinfo SEPTEMBER 2016.

Pijpelheide-Booischoot zaterdag 17 september 2016

naam: **De Hei loopt (*4)**
 adres: Dophei, 2221 Pijpelheide - Booischoot
 info: 0494/06 63 22
 deheiloopt@gidsenpijpelheide.be
 www.facebook.com/deheiloopt/

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kinderloop	13u30
G-atleten	14u00
4,4 km	14u30
8,8 km	15u15

Arendonk zondag 18 september 2016

naam: **Instapmarathon (*1)**
 adres: De luthoven 88, 2370 Arendonk
 info: 014/67 00 69
 info@talander.be, www.instapmarathon.org

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kindermarathon (300m)	16u05 (samenkomst 15u50)
42 km	12u00 (samenkomst 11u30)
21 km	14u00 (samenkomst 13u30)
10 km	15u00 (samenkomst 14u30)
5 km	15u30 (samenkomst 15u00)

Herenthout zondag 18 september 2016

naam: **Herenthoutse Bosloop (*3)**
 adres: Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout
 info: 014/51 30 24, 0497/38 06 03
 jozefvanherck@scarlet.be, www.herenthoutseac.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kinderlopen	14u30
4 km	14u45
10 km	15u30

Turnhout zondag 18 september 2016

naam: **Sport voor Muco (*1)**
 adres: Kapelweg 205, 2300 Zevendonk
 info: 0473/80 77 43
 info@zevendonkvoormuco.be, www.zevendonkvoormuco.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kinderlopen	11u00
7 km - 12 km - 20 km	9u00-12u00
Groepsstart	9u15

Weelde vrijdag 23 september 2016

naam: **Dwars door Weelde (*1)**
 adres: Kon. Albertstraat 127, 2381 Weelde
 info: 0498/28 14 03
 vickyenhugo@skynet.be, www.ravelsejoggingclub.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kinderlopen	18u45
5 km - 10 km	19u00

Geel-Stelen zaterdag 24 september 2016

naam: **Apolloniajogging (*2)**
 adres: Stelen, 2440 Geel-Stelen
 info: 014/72 73 01
 jogging@stelen.be, www.stelen.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
Kinderlopen	14u00
4 km	14u40
8 km - 12 km	14u50

Retie zaterdag 24 september 2016

naam: **Recreatieve jogging**
 adres: Kastelsedijk 5, 2470 Retie
 info: 014/37 91 74
 prinsenpark@provincieantwerpen.be, www.prinsenpark.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
3 km - 6 km	14u00
1 km	14u30
9 km - 15 km	15u00

Westerlo zaterdag 24 september 2016

naam: **12 Urenjogging**
 adres: Guldensporenlaan 12, 2260 Westerlo
 info: thomas_thys@hotmail.com, www.12urenjogging.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
12 uren	9u00

Antwerpen zondag 25 september 2016

naam: **Race for the Cure**
 adres: Vlaamsekaai, 2000 Antwerpen
 info: 0473/29 39 15
 info@racefortheure, www.think-pink.be

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
6 km	11u00

Vosselaar zondag 25 september 2016

naam: **Monte Lapino Run (*1)**
 adres: Antwerpsesteenweg 9/11, 2350 Vosselaar
 info: 014/44 33 22
 marc.vdwangen@hotmail.com, http://montelapino.weebly.com

<u>afstand</u>	<u>startuur</u>
6 km - 11 km - 15 km	8u00 - 11u00

Wedstrijdinfo OKTOBER 2016.

Hemiksem	zaterdag 1 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Memorial Marc Coppens	Kinderlopen	14u00
adres:	Atletiekstraat, 2620 Hemiksem	2 km - 4 km - 6 km	16u00
info:	03/288 26 58 ellen.huysmans@hemiksem.be, www.hemiksem.be		
Hulshout	zondag 2 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Neteloop	Kinderlopen	13u30
adres:	Grote Baan 118, 2235 Hulshout	3,5 km - 7 km	14u30
info:	0498/35 35 39 koen.van.hoogten@telenet.be, www.neteloop.be	10,5 km - 14 km	15u30
Kasterlee	zaterdag 8 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Terlo Jogging	Kinderlopen	13u45
adres:	Retiesebaan 242, 2460 Kasterlee	4 km - 8 km - 12 km	14u30
info:	0478/99 95 39 info@fcwittemolen.be, www.fcwittemolen.be		
Putte-Grasheide	zaterdag 8 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Den halve van Geshaa	21 km	14u00
adres:	Galeistraat 5a, 2580 Putte-Grasheide	Estafette 3x7,033 km	14u00
info:	0496/52 10 96 geshaalopers@gmail.com, www.geshaalopers.be		
Ravels	zaterdag 8 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Gilseinde Herfstjogging (*1)	6 km - 12 km	15u00
adres:	Gilseinde, 2380 Ravels		
info:	014/72 09 65 verschuerenwim@gmail.com, www.ravelsejoggingclub.be		
Lier	zondag 9 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Schapenkoppenloop	5 km - 10 km - 10 mijl	9u00 - 10u30
adres:	Aarschotsesteenweg 3, 2500 Lier		
info:	0495/59 55 40 stany.hellin@telenet.be, www.schapenkoppenloop.be		
Vorselaar	zondag 9 oktober 2016	afstand	startuur
naam:	Monumentenloop	Kinderlopen	10u30
adres:	Riemenstraat 89E, 2290 Vorselaar	19 km - 28 km - marathon	11u00
info:	014/51 66 13 dekasteellopers@gmail.com, www.kasteellopers.be	5 km - 10 km	11u15

Helpers voor de Monumentenloop steeds welkom! Meer info of aanmelding bij René Jacobs.

**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

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



📍 Putakerstraat 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 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

tel: 014/50.24.78

FINTRO

BNP PARIBAS GROEP



Kerkstraat 43, 2290 Vorselaar
Marjan Janssens
Zaakvoerder
Fima Consult BVBA

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

www.fintro.be

GAAT VER, BLIJFT DICHTBIJ

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar



UW MAKELAAR - VORSELAAR

Verkoop
Verhuur
Overname

Myriam Moons

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

T 014 23 06 81
M 0475 52 21 21

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