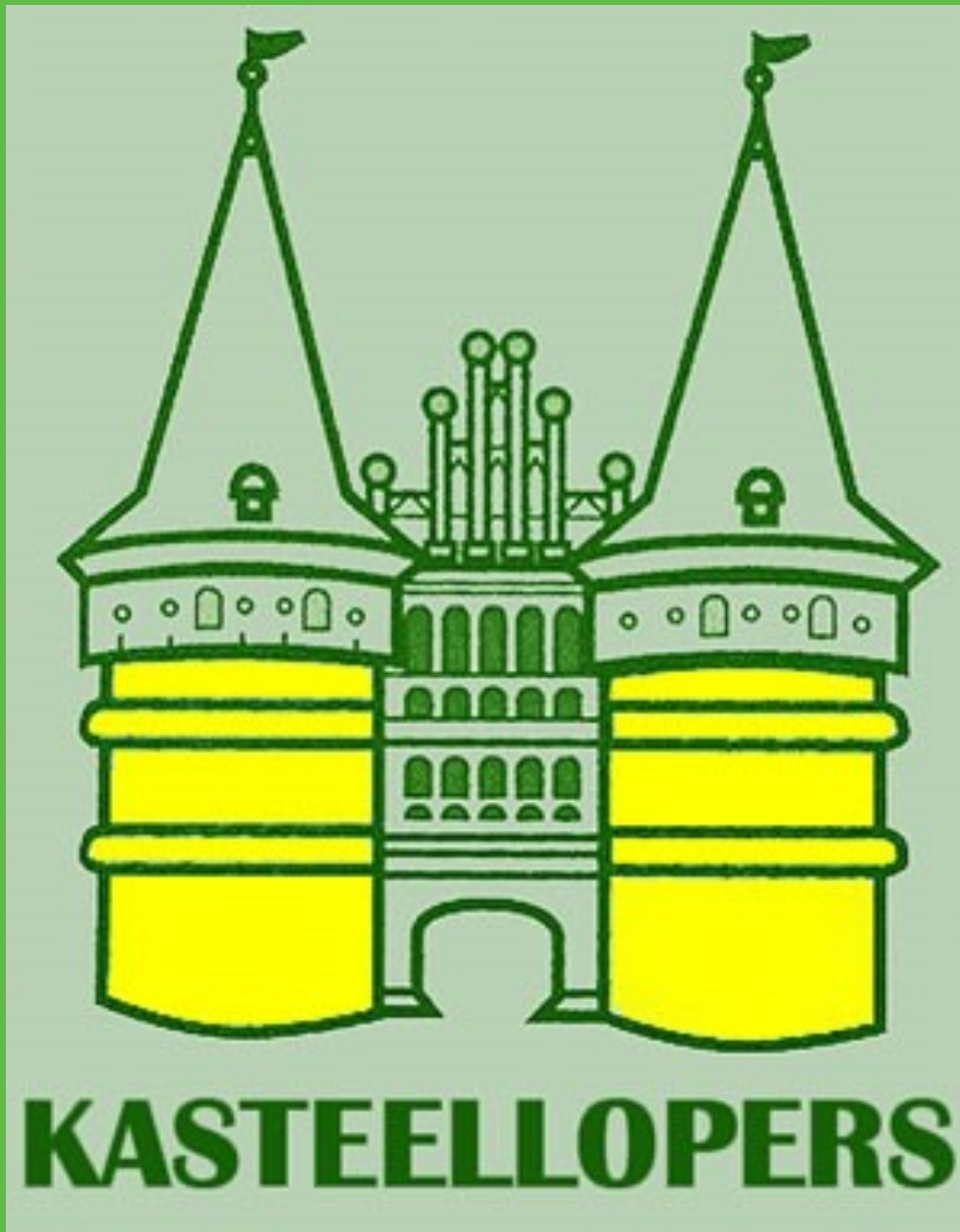




Kasteellopers

Nieuwsbrief



Activiteitenkalender 2020.

Vrijdag 27 maart 2020: Algemene vergadering.

- Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar.
- Deuren open om 19u30. Start voordracht “blessurepreventie” door Brecht Jacobs om 20u met aansluitend vergadering.

Info in deze nieuwsbrief.

Zondag 17 mei 2020: Busreis Luik.

- 6u30 vertrek parking Bibliotheek: Nieuwstraat 15, 2290 Vorselaar.
- Wandeling met gids voorzien voor de niet-lopers.

Inschrijving afgesloten.

21 mei - 24 mei 2020: Estafetteloop 2020.

Meer info voor niet-deelnemers in deze nieuwsbrief.

Zondag 30 augustus 2020: Ontbijtjogging.

Meer info later..

Zondag 11 oktober 2020: Monumentenloop

Meer info later.

Vrijdag 13 november 2020: Gezellig samenzijn.

Meer info later.

Zondag 29 november 2020: Busreis Geldrop (NL).

- 7u30 stipt vertrek parking Bibliotheek: Nieuwstraat 15, 2290 Vorselaar.
- Aankomst Geldrop voorzien ±9u00.
- Vertrek terug naar Vorselaar om 16u30.

Meer info later en op: <https://www.tisvoorniks.nl/>

Zondag 27 december 20120: Kerstloop en -wandeling.

Meer info later.

Zaterdag 23 januari 2021: Ledenfeest.

Meer info later.

Reglement Kasteellopers: lidmaatschap

Sinds enkele jaren wordt gevraagd om niet enkel het lidgeld over te schrijven, maar eveneens het inschrijvingsformulier op de website in te vullen. Dit is belangrijk om als club te voldoen aan de privacy wetgeving. Zo beschikken we bovendien steeds over je correcte gegevens en ben je als lid zeker dat je alle nieuwsbrieven en info in je mailbox vindt. Een juist, persoonlijk e-mailadres doorgeven, is dus aangewezen. Je bent pas ingeschreven als zowel de betaling als het ingevulde document in ons bezit zijn.

Een loopjaar start bij de Kasteellopers op 1 maart en eindigt eind februari van het jaar nadien. Het lidgeld bedraagt voor iedereen €15. De periode van inschrijving of hernieuwing van het lidmaatschap loopt van 1 januari tot 1 maart. Het is mogelijk om later op het jaar in te schrijven, maar je betaalt dan eveneens €15. Vanaf het moment van inschrijving kan je wel van alle voordelen genieten.

De Kasteellopers hebben geen speciale voorzieningen voor kinderen. Kinderen vanaf 12 jaar kunnen lid worden, op voorwaarde dat 1 van de ouders lid is en zijn/haar kind begeleidt tijdens activiteiten van de club. Ze kunnen deelnemen aan alle activiteiten, met hierbij het ledenvoordeel. Vanaf 16 jaar kan men lid worden zonder begeleiding. Bepaalde activiteiten zijn niet enkel voor leden toegankelijk, maar ook voor partners en/of kinderen van leden. Dit staat steeds vermeld bij de info over de desbetreffende activiteit. Partners of kinderen van leden boven de 12 jaar betalen voor de betalende activiteiten wel een hoger tarief (uitzondering hierop is het ledenfeest).

Kinderen onder de 12 jaar hebben de mogelijkheid om via de ouder die lid is clubkledij te bestellen.

Loopkalender en criterium 2020.

De bedoeling van deze loopkalender is om ons op bepaalde organisaties als club duidelijk te tonen. Door ons als Kasteellopers kenbaar te maken op joggings en wedstrijden, trachten we andere clubs naar onze organisaties te krijgen. We verwachten er dus een groot aantal Kasteellopers **in clubkledij**. Bovendien is in groep inschrijven vaak financieel voordeliger. De editie 2020 zal bestaan uit 25 organisaties. Er is een puntensysteem voor deelname aan organisaties uit het criterium of bij hulp van eigen organisaties. Verdere details hierover kan je terugvinden in nieuwsbrief 4.

zaterdag 4 april Zandhoven	Kastelenloop
maandag 13 april Olmen	Paasjogging
zondag 19 april Poederlee	Mollenjogging
zondag 3 mei Wortel AVN	Ochtendjogging
vrijdag 8 mei Tongerlo	Dwars door de abdij
zondag 17 mei Oostmalle	Parel der Kempen
zondag 17 mei Luik	Beer Lovers' Marathon (busreis)
vrijdag 22 mei Hallaar	Averegtenjogging
zaterdag 13 juni Lille	Krawatenjogging
zondag 21 juni Tielen	Herentals – Tielen
vrijdag 26 juni Vorselaar	Kardinaalsjogging
vrijdag 24 juli Herentals	Herentals loopt
zaterdag 1 augustus Gierle	Estafette Halve Mar. Gielsbos
vrijdag 7 augustus Herselt	Limbergjogging
zaterdag 22 augustus Herentals	Neteland Natuurloop (La Chouffe)
vrijdag 28 augustus Wortel	Landlopersjogging
zondag 6 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker
zondag 11 oktober Vorselaar	Monumentenloop
zondag 18 oktober Oud-Turnhout	Lieremanloop
zondag 1 november Gierle	Bos- en Natuurloop 'Gielsbos'
zaterdag 7 november Mol	Zilvermeerloop
zondag 29 november Geldrop (NL)	't is voor niks loop (busreis)
zondag 27 december Vorselaar	Kerstloop en -wandeling
zaterdag 23 januari 2021 Rijkevorsel	ACR Veldloop
zondag 14 februari 2021 Lichtaart	Valentijnjogging

Jaarverslag 2019.

365 dagen, zoveel telde het voorbije jaar er. Tegenwoordig bestaan er heel wat apps om perfect bij te houden op hoeveel van deze dagen je gelopen hebt, hoe ver, hoe lang, hoe snel en hoe hoog. Fijn dat dit allemaal kan, maar bovenal blijft toch vooral het plezier belangrijk, nietwaar?

Vandaag dan ook geen statistieken, maar wel een overzicht van de hoogtepunten van het voorbije jaar binnen onze club.

Zaterdag 23 maart 2019 startten we met de Algemene vergadering, waarbij er steeds een beperkte opkomst is. Na het officiële gedeelte (dat niet lang duurt) werden er kaartenhuisjes gebouwd. De spannende strijd werd gewonnen door Louis Hufkens, die gratis mocht deelnemen aan de ontbijtjogging. Zijn jarenlange ervaring in de bouw was duidelijk zichtbaar.

Zondag 9 juni 2019 legden we voor de 3^e keer een bus in naar de Beer Lovers marathon in Luik. Ik heb me laten vertellen dat het weer een geslaagde dag was.

Zondag 25 augustus 2019 was er dan onze Ontbijtjogging. Een vaste waarde op onze agenda, waarvoor we deze keer naar de Boskantien in Herentals trokken.

Zondag 22 september 2019 deden we nog eens een Oriëntatiewandeling. Urbain stippelde een wandeling uit in de Vorselaarse bossen en de deelnemers moesten op verschillende manieren hun weg zoeken, wat weer voor veel leute en plezier zorgde.

Zondag 13 oktober 2019 organiseerden we onze 24ste Monumentenloop. Qua organisatie waren er weinig opmerkingen, de deelnemers waren tevreden en wij dus ook. Al merken we wel dat we de achteruitgang van het aantal lopers niet gekeerd krijgen.

Vrijdag 15 november 2019 hielden we een Kaas- en wijnavond. Een schot in de roos. Veel aanwezigen en de kaas én wijn werden gesmaakt. Het was dan ook effectief een gezellig samenzijn.

Op zondag 24 november trokken we voor de 2^e keer met een volle bus naar het Nederlandse Geldrop. Het mooie parcours en de Nederlandse gezelligheid maakten het alweer tot een geslaagde dag.

Zaterdag 28 december 2019 was er onze 15e Kerstloop en -wandeling. We beginnen in herhaling te vallen, maar ook nu was het een topeditie met een recordopkomst van 652 lopers en wandelaars. Goed dat we enkele jaren geleden naar de kantine uitweken, want in het Buurthuis hadden we moeten stapelen.

Om ons werkjaar af te ronden is er uiteraard nog het ledenfeest.

Het organiseren van al deze activiteiten vraagt heel wat inspanningen en bij onze grote organisaties, met name de Monumentenloop en de Kerstloop, is het even alle hens aan dek. De unaniem positieve reacties van de deelnemers doen me dan ook blinken van trots. Maar zonder onze vele helpers staan we nergens. Alleen kunnen we dit niet (en zou het ook zo leuk niet zijn) en inkomsten zijn nu eenmaal nodig om het lidgeld laag te houden en vele activiteiten gratis of aan de helft van de prijs te kunnen aanbieden. Een gemeente dankjewel dus aan alle leden die op 1 of meerdere organisaties hun steentje bijdragen. Een extra grote dankjewel gaat hierbij naar iemand die achter de schermen enorm veel werk verzet, die op voorhand van alles voorbereidt en meestal als laatste de deuren mee sluit, die altijd inspringt en aan duizend en 1 dingen denkt. Ons onmisbaar manusje van alles, Chris Van Look.

Traditioneel blikken we tijdens het jaarverslag ook vooruit naar het komende werkjaar:

Algemene vergadering 27/03 om 19u30 in Buurthuis.
Busreis Luik 17/05
Estafetteloop OHHV 21/05 - 24/05.
Ontbijtjogging 30/08
Monumentenloop 11/10
Gezellig samenzijn 13/11 om 20u in Buurthuis.
Busreis Geldrop 29/11
Kerstloop en -wandeling zondag 27/12.
Ledenfeest 23/01/2021 in Den Engel.

Ergens dit jaar gaan we ook een gegidste looptoer doen doorheen Antwerpen, meer info hierover volgt later.

Tot slot wil ik graag ons loopcriterium nog eens in de kijker zetten. Het is de uitgelezen manier om samen met andere Kasteellopers meer mensen te leren kennen of eens iets nieuws te proberen. Het uitdragen van onze clubkleuren is ook erg belangrijk als reclame voor onze organisaties.

Welke organisaties komend jaar worden opgenomen, verschijnt in de nieuwsbrief.

Voordracht blessurepreventie + Algemene vergadering vrijdag 27 maart 2020.

- Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar.
- 19u30 gaan de deuren open.
- Om 20u geeft kinesist Brecht Jacobs een voordracht over blessurepreventie.
- Aansluitend start de vergadering.
- Na de vergadering verloten we een gratis deelname aan de ontbijtjogging op 30/08/2020 (prijs mag eventueel doorgegeven worden) onder de aanwezigen!

Inhoud voordracht:

Lopen is de laatste 2 decennia hard geboemd, maar daarbij ook het aantal blessures. Omwille van een aantal trends in het looplandschap worden (para)medici steeds vaker geconfronteerd met running related injuries (RRI). Voorkomen blijft echter beter dan genezen. Kennis van RRI en hun risicofactoren, basisrichtlijnen rond load management en rekening houden met specifieke kenmerken van verschillende doelgroepen kunnen blessures vermijden. Tips en tricks worden meegegeven en enkele mythes bevestigd of ontkracht.

Agendapunten algemene vergadering:

- financieel verslag 2019
- kalender 2020
- criterium 2020
- vernieuwing website
- suggesties, opmerkingen, vragen leden
- verdeling kledij

Estafetteloop 2020: Info voor niet-deelnemers.

Ter gelegenheid van ons jubileumjaar organiseren we tijdens het weekend van OHH een estafetteloop. De 22 deelnemers lopen een rondje door België, met start en aankomst in onze Heimat, Vorselaar.

Start is voorzien op **donderdag 21 mei om 8u aan het gemeentehuis.**

Voor de vroege vogels: **komen uitzwaaien is niet verboden. ;-)**

De vierde dag, **zondag 24 mei**, is er voor iedereen de **mogelijkheid om de laatste etappe mee te lopen** (van de Sperwerlaan in Grobbendonk tot het Buurthuis in Vorselaar). De afstand is zo'n 7,3km en er wordt gelopen tegen een tempo van ongeveer 9km/u. Voor iedereen haalbaar dus! **Wie mee wil lopen, wordt tegen 15u30 in Grobbendonk verwacht** (exacte locatie wordt nog meegedeeld).

Na aankomst (rond 16u45) is er gelegenheid tot douchen en tegen 18u schuiven we met z'n allen aan tafel voor een lekkere **bbq in het Buurthuis.** **Verdere info hierover volgt nog** (prijs en inschrijvingen).

Evenement of jogging in de kijker.

In deze rubriek plaatsen we af en toe een evenement of een jogging die niet in ons criterium is opgenomen. Het gaat om organisaties van leden, bevriende joggingclubs of voor het goede doel, die we op deze manier extra in de kijker willen zetten.

Aan alle Kasteellopers:

Beste Sportvriend(in),

Op woensdagavond 6 mei organiseren we met de **KOL (= Kempische Oriëntatielopers)** een wedstrijd doorheen het centrum van Vorselaar.

Met Sas d'Eer en schepen Vercauteren zijn we overeengekomen dat we, behalve 4 (meer uitdagende) omlopen voor leden van de Vlaamse oriëntatieclubs, ook 2 aparte "kennismakings"-omlopen voorzien, speciaal voor de inwoners van Vorselaar en de leerlingen + studenten van KVRI en Thomas More. Behalve een minimum aan "kaartlezen" is het enige oriëntatie-element dat aan bod komt: **zelf je route kiezen van post tot post.**

Onze enige doelstelling is zoveel mogelijk niet-oriënteurs (van 8 tot 88 j.) een gelegenheid geven om op een plezierige manier met een nieuwe sport kennis te maken. En omdat we ons als oriëntatie"lopers" het meest verwant voelen met de Kasteel"lopers", krijgen jullie deze exclusieve uitnodiging. Maak gebruik van dit éénmalig aanbod!

Informatie

- * de kaart: zeer gedetailleerde kaart van heel het dorpscentrum ; op schaal 1/4000
- * 2 omlopen naar keuze, van ong. **3 en 5 km** (in vogelvlucht, voor de reële afstand mag je daar nog ong. 30 % bijrekenen)
- * ook naar keuze: **wandelen of lopen**, of een mix van de twee ; alleen of per twee of per gezin (als er jonge kinderen bij zijn)
- * vrije starttijd tussen **18.00 u en 20u30**. Er wordt gestart om de 2 minuten (of om de minuut indien er meer deelnemers zouden zijn dan we hadden ingeschat)
- * deelnameprijs: uitzonderlijk éénmalig beginnerstarief van **2 euro**, loopkaart en gebruik van elektronische controlebadge inbegrepen (ter info: volwassen clublopers betalen het drievoud, nl. 6 euro!).
- * wedstrijdcentrum: **cafeteria Thomas More, Lepelstraat 2**. Start en aankomst in nabijheid
- * initiatie: Wie vooraf toch iets meer vertrouwd wil worden met onze sport, kan op aanvraag vooraf een initiatie krijgen van 1 à 2 uur. Dit zal gedaan worden voor alle belangstellende Kasteellopers samen! **Als je mee wil doen met deze initiatie, stuur dan voor 20/04 een e-mail naar dekasteellopers@gmail.com. Het bestuur van de Kasteellopers zal dan alles samen doorgeven aan ons.**

Vooraf inschrijven = VERPLICHT !!

- voor 20/04 voor initiatie-aanvraag (via e-mail naar dekasteellopers@gmail.com)
- voor 29/04 voor deelname (via onderstaand e-mailadres)
- meer inlichtingen - inschrijven:
 - sport@vorselaar (= gemeentelijke sportdienst : Sas d'Eer)
 - geudens.vercaeren@telenet.be (= de organiserende club K.O.L.)