



Kasteellopers

Clubblad

Driemaandelijks



juli - augustus - september 2017



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
bankverzekeraar. Of kijk op www.argenta.be.

Wist u dat we ook uw pensioenspaarfonds gratis overnemen?



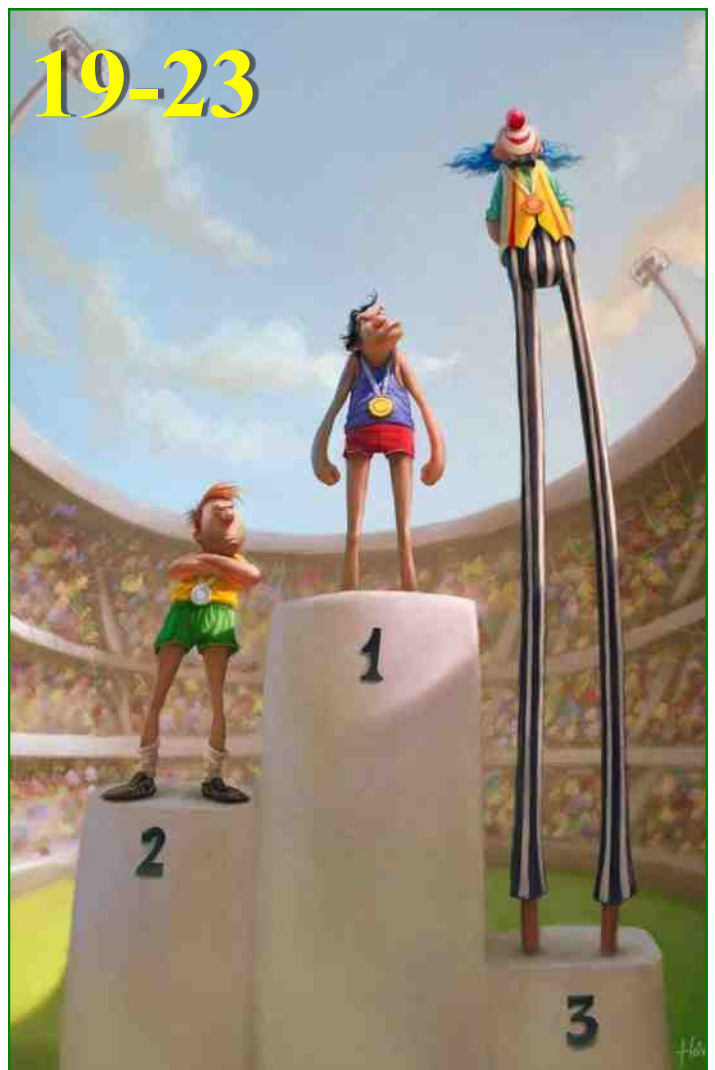
www.facebook.com/ArgentaZorgErvor

ARGENTA

Voorwoord ----- 4
 Familienieuws - Wist-je-dat? ----- 4
 Activiteitenkalender ----- 5
 Loopkalender en criterium 2017 ----- 6
 Lidmaatschap 2018 ----- 7
 Ledenfeest 2018 ----- 7
 Mijn gps als trainingsschema ----- 8
 Mannen doen aan hardlopen, vrouwen lopen hard - 9
 Op zoek naar VERWIJDERD ----- 11
 Info Kerstloop en -wandeling 2017 ----- 13



Verslag Monumentenloop ----- 14
 Uit de pers geknipt ----- 15
 Uitslagen ----- 19
 Wedstrijdinfo ----- 24
 Contactpersonen en nuttige gegevens ----- 26



Voorwoord.

Beste Kasteelloper,

Het einde van het jaar komt stilaan in zicht... En bij deze ook het einde van een hoofdstuk binnen onze club. We moeten immers afscheid nemen van het ledenblad in zijn huidige vorm. Jarenlang was het clubblad een vaste waarde bij onze leden. We merken echter dat het moeilijk is om een volledig ledenblad rond te krijgen. Daarom hebben we de moeilijke beslissing genomen om vanaf volgend jaar te werken met digitale nieuwsbrieven. Als er nieuws te melden is, wordt er dan een mail naar alle leden gestuurd.

We beseffen dat er voor- en tegenstanders zullen zijn. Ook het bestuur vond het een moeilijke beslissing, maar op deze manier kunnen we veel korter op de bal spelen.

We willen iedereen bedanken die ooit aan het ledenblad meewerkte en in het bijzonder Stijn Jacobs en Herman De Sobrie. Geniet dus dubbel en dik van dit laatste ledenblad!

Daarnaast wensen we jullie vanuit het bestuur ook fijne feestdagen toe en alvast onze beste wensen voor 2018!

Nele Jacobs - voorzitter

Familienieuws.

Op 24 november 2017 overleed Karel Van Loock.

Karel was de vader van Chris Van Loock, Monik Van Loock en Marc Van Loock, schoonvader van René Jacobs en Herman De Sobrie en grootvader van Stijn, Anne, Dries, Nele, Roel en Brecht Jacobs.

Hij zorgde niet alleen voor een grote, sportieve familie, maar was ook een trouwe seingever op onze Monumentenloop.

We wensen de familie veel sterkte.

Wist je dat?

De opvolging van de Kasteellopers is verzekerd. Vic, zoon van Sarah Van den Broeck en Brecht Jacobs, was op de Monumentenloop de jongste deelnemer, mét een club-shirt aan. Stan, zoon van Nele Jacobs en Robin Leysen, is ondertussen een trouwe supporter en doet niks liever dan rondjes lopen in huis. Als dat zo doorgaat, staat er binnenkort een nieuwe lichter lopers klaar!



De Urban 900 Run, een samenwerking tussen onze club en de KWB van Vorselaar, was een schot in de roos. Van de eerste tot de laatste loper heeft iedereen genoten van deze prachtige loop doorheen de tijd. Van de kleuterschool tot

en met het middelbaar, de Urban 900 Run deed fantastische herinneringen herbeleven! Ook onze leden waren goed vertegenwoordigd onder de deelnemers. Er leek voor sommige seingever geen einde te komen aan de geelgroene stroom.

Op 16 september zakten 3 ploegen van de Kasteellopers, samen met Louis Hufkens, af naar het Nederlandse Roe-lofarendsveen voor de gezellige One and only (estafette)marathon. De weer-goden waren ons niet zo goed gezind, maar het werd toch een plezierige, sportieve dag. De ploeg met Stijn Jacobs, Erwin Coopmans, Tom Van Gestel en Kurt Verheyen kaapte wederom de eerste plaats weg. Ze beginnen de Belgen daar al te kennen!



Nele Jacobs zou samen met Anne Jacobs zorgen voor de uitreiking van de podiumprijzen met de Monumentenloop. Alle prijzen netjes verdeeld, alles nog eens nagekeken,... Dat zag er goed uit, we waren klaar om de namen af te roepen. Namen? Welke namen? Oeps, vergeten dat we natuurlijk ook moesten weten wie er recht had op een prijs. Een beginnersfoutje dat snel recht gezet was, maar waar we toch hard mee gelachen hebben.

Naar jaarlijkse traditie namen de Kasteellopers deel aan de estafettemarathon in Kampenhout op 16 december. We waren met 2 ploegen vertegenwoordigd. Kasteellopers 1 bestond uit Bram Van Den Bempt, Ronny Vermeiren, Erwin Coopmans, Marc Van Loock, Robin Leysen en Nele Jacobs. Monik Van Loock en Herman De Sobrie vormden samen een tweede ploeg. Ze verdeelden de afstand netjes onder elkaar en liepen zo elk een halve marathon. Het witloof dat we kregen als prijs zal gesmaakt hebben. Zeker bij Monik en Herman, want die kregen maar liefst 6 pakjes van een halve kilo!

Activiteitenkalender.



Woensdag 27 december 2017: 13^e Kersttoertocht.
Meer info in dit ledenblad.

Zaterdag 20 januari 2018: Ledenfeest.
Meer info in dit ledenblad.



**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



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK



Bart Broeckx

Markt 8
2290 Vorselaar

bart.broeckx@abggroep.be

Loopkalender en criterium 2017.

Van een aantal organisaties staat de datum nog niet helemaal vast. Deze werden aangeduid met een vraagteken. In de loopkalender 2017 werden 31 organisaties opgenomen.

- 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 2017 gebeurt in maart 2018 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 Midden Kempen

- Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2017:

<u>Gelopen wedstrijden:</u>	<u>Organisatie:</u>	<u>Aantal deelgenomen Kasteellopers:</u>
zaterdag 1 april Zandhoven	Kastelenloop	10
zondag 9 april Beerse	Gielsbosloop (*)	12
maandag 17 april Olmen	Paasjogging	8
zondag 7 mei Wortel	AVN Ochtendjogging (*)	6
vrijdag 12 mei Tongerlo	Dwars door de abdij (*)	6
zondag 14 mei Grobbendonk	Military Barracks Run	8
vrijdag 19 mei Hallaar	Averegtenjogging	1
zondag 21 mei Oostmalle	Parel der Kempen (*) (**)	5
zondag 4 juni Luik	Beer Lovers Marathon	7
zaterdag 10 juni Lille	Krawatenjogging (*) (**)	13
zondag 18 juni Tielen	Herentals – Tielen (*)	9
vrijdag 23 juni Vorselaar	Kardinaalsjogging	39
vrijdag 21 juli Kasterlee	Dwars door Kasterlee	4
vrijdag 28 juli Herentals	Herentals loopt (**)	27
zaterdag 5 augustus Gierle	Estafette Halve Mar. Gielsbos (*)	16
vrijdag 11 augustus Herselt	Limbergjogging	5
vrijdag 18 augustus Lichtaart	Hollewegjogging	13
vrijdag 25 augustus Wortel	Landlopersjogging (*)	9
zaterdag 26 augustus Herentals	Neteland Natuurloop (La Chouffe)	11
zondag 27 augustus Mol	JMT Natuurloop -Verwijderd uit criterium omdat deze samenvalt met ontbijtjogging	
zondag 3 september Lichtaart	Bosloop Kom op tegen kanker	22
zaterdag 9 september Vorselaar	Urban 900 Run	67
zaterdag 16 september Roelofarendsveen	One and only marathon en estafettemarathon	13
zondag 17 september Temse	Briqville Run	0
zondag 15 oktober Oud-Turnhout	Lieremanloop (*)	8
zaterdag 28 oktober Westerlo	Park- en Bosloop De Beeltjens	10
zondag 5 november Gierle	Bos- en Natuurloop 'Gielsbos' (*)	13

Komende wedstrijden:

zaterdag 16 december Kampenhout
 woensdag 27 december Vorselaar
 zondag 7 januari 2018 Antwerpen
 zaterdag 27 januari 2018 Rijkevorsel ?
 zondag 11 februari 2018 Lichtaart

Organisatie:

Aflossingsmarathon
 Kersttoertocht (*) (**)
 Nieuwjaars Run
 ACR Veldloop
 Valentijnjogging

Lidmaatschap 2018.

Bij de start van een nieuw jaar wordt aan de leden gevraagd om het lidmaatschap bij de Kasteellopers te vernieuwen. Dit gaat vanaf nu online via de website www.kasteellopers.be op volgende manier:

Lid worden, lid blijven...

De Kasteellopers V.Z.W. is een club voor recreatieve lopers, open voor iedereen die graag op een gezonde en ontspannende manier de loopspoor beoefent.

Iedereen kan lid worden in het jaar waarin hij of zij 12 jaar wordt. Personen onder de 12 jaar kunnen eveneens deelnemen aan de trainingen, indien ze vergezeld zijn door een oudere persoon, die zich voor de jongere verantwoordelijk stelt. Elk lid is vrij tot uitreding uit de club.

Het lidgeld bedraagt 15 € per aansluitingsjaar. Het aansluitingsjaar begint telkens op 1 maart.

Ter kennismaking kan je enkele trainingen vrijblijvend meedoen.

De wekelijkse trainingen gaan door elke dinsdag en donderdag in het sportcentrum te Vorselaar om 19.00 uur. Kleedkamer voor M + V en douches zijn beschikbaar.

Lid worden in 2018, of of je huidige lidmaatschap verlengen doe je vanaf nu online via v lidmaatschap 2018 doorgeven

Uiteraard is je lidmaatschap pas definitief vanaf het moment dat je lidgeld betaald is door overschrijving op volgende rekening:

IBAN: BE 72 979 1717396 16
BIC: ARFB BE 22

Tegemoetkoming van het ziekenfonds in je lidmaatschapsbijdrage

Ziektenfondsen ondersteunen gezonde beweging en komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub. Afhankelijk van jouw ziekenfonds wordt het lidgeld van de Kasteellopers geheel of gedeeltelijk terugbetaald.

Wat moet je doen om terugbetaling van uw lidgeld via uw ziekenfonds te bekomen?

Haal of download het aanvraagformulier bij jouw ziekenfonds.

Voor de meest populaire ziekenfondsen kan je volgende links gebruiken om de juiste formulieren te downloaden:

CM: <http://www.cm.be/diensten-ee-voordelen-vaakste-en-vrije-tijd-sport/voortreksing.jsp>
Je vindt het formulier onder de rubriek 'Wat te doen?'

OZ: <http://www.oz.be/vitaliteit/voordelen/financi-sportclub>
Je vindt het formulier onder de rubriek 'Hoe aanvragen'

De voorzorg: <http://www.dervoornet.be/activeren/voordelen-afvies-terugbetalen/leden/voordelen/terugbetalen-voordelen-vrije-tijd-sport/definitief.aspx>
Ga dan naar 'Download het terugbetalingsformulier'

Liberaal mutualiteit: <http://www.lm.be/Aanvragen/Rubrieken/Voordelen-ee-diensten/Sport-en-beweging/Sportprikkel/Pages/sportprikkel.aspx>
Je vindt het formulier onder 'Wat te doen?'

Vlaams & Neutraal ziekenfonds: <http://www.vnz.be/voordelen-terugbetalen/sport-fitnessclub/>
Je vindt het formulier onder 'Hoe aanvragen?'

Het formulier vul je eerst deels zelf in. Vervolgens mag je dit afgeven aan Linda Van Oeckel om het deel van de club verder aan te vullen. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds, zorgt dit voor terugbetaling.

Om je in te schrijven dien je een geldig e-mailadres door te geven. Dit adres wordt gebruikt om een bevestiging van je inschrijving te sturen, en zal ook dienen voor alle verdere communicatie binnen de club. Indien je niet over een e-mailadres beschikt, gelieve dan een e-mailadres door te geven van iemand die je de nodige info kan doorgeven. Indien ook dit niet mogelijk is, gelieve dan alle gegevens voor je inschrijving door te geven aan iemand van het bestuur, dan zorgen wij voor de inschrijving. In dit geval zal je wel alle verdere communicatie binnen de club niet kunnen ontvangen.

Op deze pagina vind je ook sommige formulieren van ziekenfondsen terug voor een gedeeltelijke of volledige terugbetaling van het lidgeld, afhankelijk van je ziekenfonds. Het formulier vul je eerst deels zelf in. Vervolgens mag je dit afgeven aan Linda Van Oeckel om het deel van de club verder aan te vullen. Na indiening van het formulier bij uw ziekenfonds, zorgt dit voor terugbetaling.

We ontvangen het lidgeld 2018 graag **tussen 1 januari en 28 februari 2018**.

Wens je geen lid te blijven, laat het dan weten. Dan kunnen wij onze ledenadministratie volledig op punt stellen.

Ledenfeest 2018.

We nodigen jou en je partner uit op ons gezellige ledenfeest, op **zaterdag 20 januari in Zaal Den Engel**. Om 19u gaan de deuren open en starten we met een aperitief. Aansluitend zal er weer een overheerlijke menu zijn om van te smullen.

Na het eten gooien we de benen helemaal los op onze favoriete dansmuziek of praten we nog verder na.

Prijs: €20 per persoon, all-in. Inschrijven kan door het bedrag over te schrijven op **BE72 9791 7173 9616** met vermelding van naam, aantal personen en eventueel het aantal vegetariërs.

Inschrijven kan tot 10/1.



Mijn gps als trainingsschema.

Ik rij met de wagen naar Antwerpen en de gps vertelt me links aan te houden. Dat zijn die momenten dat ik me moet inhouden om niet de afrit Borgerhout te nemen. Soms heb ik liefst dat die dame in dat bakje haar mond houdt en me gewoon een duidelijke kaart laat zien. Over een kaart gesproken, waar is de tijd dat we met een papier op onze schoot of in het beste geval op de schoot van onze passagier ook op onze bestemming geraakten. Af en toe stoppen om de weg te vragen was in die tijd ook niet heel vreemd. Tijden veranderen maar de essentie van het verhaal bleef hetzelfde: ik wilde gewoon op de meest efficiënte manier op mijn bestemming geraken.

Soms verwar ik echter het trainingsschema van sommigen met mijn gps in de wagen. Hoewel het doel zou moeten zijn om zo efficiënt mogelijk te trainen voor een bepaald event, slagen sommigen er toch heel vaak in als hoofddoel hun schema te volgen en lijkt het event bijzaak.

Ik nader een wegomlegging, mijn gps gebiedt me echter om rechtdoor te rijden. Dit doet me weer een vergelijking maken met mijn eigen lichaam dat geconfronteerd wordt met een hoop regels op een papiertje, opgesteld op een moment dat je efficiëntie zoekt onder de meest ideale omstandigheden. Ja, ik weet dat rechtdoor ideaal is maar als er een wegomlegging is door wegenwerken moet ik mijn gps wel negeren. Net zoals mijn lichaam mij ook soms gebiedt dat een zware intervaltraining een slecht idee is op dagen dat ik mijn laatste nachtshift heb afgewerkt. Net zoals een gps moet een trainingsschema dan maar anticiperen en de route herberekenen, en dit liefst zonder het terugsturen naar het punt waar ik een andere weg ben ingeslagen.

De manier van uitleggen doet me soms nog meer de vergelijking maken. Ik vind het altijd grappig als mijn gps zegt “rechts afdraaien, daarna, ga de snelweg op”. Tja, ik zal eens uitstappen en te voet verdergaan zeker mocht ik dit letterlijk interpreteren. Zo dwalen mijn vergelijkende gedachten weer af naar een ex-voetballer die het start-to-run-schema begon te volgen van 0-5km en reageerde op de liefvallige stem van Evy Gruyaert toen hij 1'lopen interpreteerde als 1' spurten. Les 1 afgewerkt met 4km op de teller, en toch maar beweren dat het schema niet klopte. Kwestie van interpretatie zeker.

De manier van uitleggen is soms ook serieus verwarrend voor zowel gps als trainingsschema. Links aanhouden, rechtdoor over de rotonde, baan volgen, ga de snelweg op. De verwarring bij mij is soms even groot als ik termen hoor als recuperatieloop, dribbelen tussen interval, duurloop in zone 2. Tja, wat is dribbelen voor jou en wat betekent het voor mij? Wat is mijn zone 2? Gaan we dat even uitrekenen met de formule van Karvonen waarbij de max hartslag 220 minus de leeftijd is of gaan we dat doen aan de hand van een lactaattest om onze 2mmol verzuring te bepalen? Vijftien minuten inlopen als opwarming. Moet je dan al in het zweet staan of is rustig instappen voldoende? Hetzelfde verhaal als je iemand de weg vraagt en hij uitlegt dat je aan de tweede verkeerslichten rechtsaf moet en op die manier aan een parking komt waar recht tegenover een straat is met daarin je bestemming of je een uitleg krijgt zoals ons moeder die gewoonlijk geeft waarbij je vlak tegenover dikken Dré moet indraaien en zo langs de baan van Fien van de Gerre moet rijden om recht tegenover het ouderlijk huis van Jos van de Witte uit te komen.

De meest moderne gps'en en dus meestal ook de duurste houden rekening met de actuele verkeerssituatie en spelen dus in op files, wegenwerken en noem maar op. De duurste trainingsschema's gaan ook uit van een volledige bodyscan, lactaattesten en evalueren constant de meest actuele situatie en de trainingstoestand. In het beste geval is mijn A4-tje meer dan voldoende om op mijn bestemming te geraken, in sommige gevallen ben ik blij dat ik mijn hulplijn in de wagen heb.

Voor sommige van mijn loopcollega's is het net hetzelfde met hun schema. Het is een houvast die je zelfs motiveert om te gaan trainen en de voldoening laat voelen je training tot in de puntjes te hebben afgewerkt. Er zijn idd lopers die nood hebben aan deze houvast, aan een soort leidraad die je gidst naar je doel. Net hetzelfde verhaal voor mensen die voor het eerst met de wagen ver op reis gaan die liefst die leidraad van een gps gebruiken terwijl ze goed genoeg weten dat het tot het Zuiden van Frankrijk altijd maar rechtdoor is.

Het is allemaal zeker niet verkeerd, het is gewoon een kwestie waar je jezelf het beste bij voelt maar 1 ding is voor mij altijd zeker: mijn gps is een handig hulpmiddel maar het blijft een hulpmiddel en ik bepaal zelf wanneer ik welke beslissing neem en mijn trainingsschema is net hetzelfde: het is een hulpmiddel maar moet zeker open staan voor veranderingen en bijsturingen op het moment. Het hoofddoel blijft echter op mijn bestemming geraken, net hetzelfde met mijn loopdoelen. In mijn geval is de vergelijking tussen de gps en een trainingsschema weer snel gemaakt: als het manneke in de auto te koppig is om de gps te volgen is het dikwijls redelijk nutteloos om trainingsschema's te maken want die dienen toch alleen maar om te negeren.

Steven Wuyts

Mannen doen aan hardlopen, vrouwen lopen hard.

Het sterke geslacht is een discussie die al heel lang meegaat en waar menig macho zijn tanden al heeft op stukgebeten om toch maar te bewijzen dat vrouwen het zwakke geslacht zijn. In de loop van de geschiedenis is de positie van de vrouw zeer hard gewijzigd binnen de maatschappij waardoor die visie, die er sinds vele jaren was ingeslopen, toch meer en meer naar buiten is gekomen en terug open gesteld werd voor discussie.

Het maatschappelijk beeld dat gevormd werd over de vrouw is in de sportwereld misschien nog harder gewijzigd. Amper een goeie 50 jaar geleden was sport voor vrouwen nog haast onbestaande. Zeker omdat de maatschappij toen sport nog associeerde met competitieve wedstrijdbeoefening en waarin joggen zoals wij het anno vandaag kennen als recreatieve sportbeoefening al helemaal ondenkbaar was. Het moet dan ook voor een man in die tijd verschrikkelijk geweest zijn te moeten wedijveren met een vrouw op welke manier dan ook. Elke vorm van nederlaag zou de eer van het sterke geslacht zwaar aangetast hebben. Het zou in België duren tot 1948 voor het stemrecht voor vrouwen werd ingevoerd. Kan je je voorstellen welk beeld het dan moet geweest zijn als een vrouw je lekker zou voorbijgesneld zijn tijdens sportwedstrijden die dan ook nog alleen voor mannen waren voorbehouden? In 1967 was deelname aan de marathon van Boston nog altijd verboden voor vrouwen. Het was echter de Amerikaanse Katherine Switzer die onder een pseudoniem meedeed en zo een duidelijk statement stelde dat vrouwen eveneens aan grote sportwedstrijden konden deelnemen. Spijtig genoeg voor haar werd ze ontdekt en door de officials uit de wedstrijd genomen, of zoals de historische foto's bewijzen, letterlijk uit de race geduwd. In 2017 werd ze als heldin onthaald door 50 jaar later diezelfde marathon van Boston terug uit te lopen. Van verboden feministe tot heldin in 50 jaar tijd. Wat moeten die mannen toen wel niet gedacht hebben toen ze samen met een vrouw liepen?

Anno 2017 is deelname aan loopwedstrijden door vrouwen de normaalste zaak van de wereld geworden. Ik zou me niet kunnen inbeelden in aparte competities te moeten lopen en dikwijls is het aan de start van wedstrijden een vrolijk keuvelen van vrouwen en mannen ondereen, elk met hun eigen ambities maar toch dikwijls met een andere ingesteldheid. Het is altijd zo een prachtig beeld de voorste rijen bevolkt te zien met mannen die angstvallig de chrono al klaar houden en meer bezig zijn met hun stopwatch tijdig in te duwen dan dat ze zich bekommeren om het plezier van hun favoriete hobby. Groot is het contrast dan op de achterste rijen waar men dikwijls hartsvriendinnen terugvindt die samen gezellig een loopwedstrijd gaan betwisten en de grootste ambitie dikwijls bestaat in het samen blijven om toch maar niet alleen te moeten lopen. De voorste gelederen tellen dan ook vaak de karakters van 50 jaar geleden die zeer vreemd zouden opkijken mocht er een vrouw plots voor hen komen lopen. En hoewel ik toegeef dat de puberale loper in mij ook liever vrouwen inhaalde als een vorm van statement, zo is de adolescente loper in mij meer tevreden van achter een vrouw te lopen waardoor het landschap extra elementen krijgt in plaats van gehijg en gekreun achter je te moeten aanhoren.

Spijtig genoeg is deze gemengde vorm van sportbeoefening weer een discussiepunt geworden over het sterke geslacht want hoewel vrouwen dikwijls sporten met een andere ingesteldheid, zo zijn er ook topsporten waarbij diezelfde puberende macho's het niet kunnen laten van prestaties van vrouwen te gaan vergelijken met hun mannelijke opponenten.

Het is dikwijls een scheefgetrokken verhouding om de spierkracht van mannen (die gewoon hoger is) te gaan vergelijken met die van vrouwen in dezelfde disciplines. Als ik is gewoon kijk naar de meest explosieve afstand in de loopsport, namelijk de 100m in 9.58 van Usain Bolt vergelijken met de 10.49 van Florence Griffith-Joyner wat een verschil van 9.5% oplevert. Gaan we echter naar de marathon en vergelijken we de 2:02:57 van Dennis Kimetto met de 2:15:25 van Paula Ratcliffe dan zitten we nog altijd met het verschil van 10%. Mannen zijn nu eenmaal in staat een grotere spierkracht en explosie te leveren dan vrouwen. Vrouwen hebben nu eenmaal een kleiner hart en longen met minder hemoglobine in het bloed en hebben gemiddeld zo'n 30% minder spiermassa dan de mannen. Het is voor een vrouw ook moeilijker om in het rood te gaan wegens een lagere anaerobe drempel. Het is natuurlijk een evolutie van jaren waarbij mannen op jacht gingen en dus wel dergelijke inspanningen moesten kunnen leveren.

Het wordt echter een ander verhaal wanneer we gaan kijken naar de langste door de IAAF erkende afstand namelijk de 100km waarbij het wereldrecord bij de mannen op naam staat van Takahiro Sunada met 6:13:33 en dat van de vrouwen op naam van Tomoe Abe met 6:33:11, dan komen we plots nog maar uit bij een verschil van 5%. Een gedeelte hiervan kunnen we verklaren doordat vrouwen over het algemeen minder lichaamsgewicht hebben wat een voordeel is over de lange afstand. Ook bezitten vrouwen over het algemeen een beter coördinatievermogen en zijn ze meestal leniger. Deze combinatie maakt dat de loopbeweging bij vrouwen veel efficiënter verloopt : ze draaien minder met hun heupen, armen en schouders. Ook bezitten vrouwen een efficiëntere energieverbranding waarbij ze veel sneller overschakelen op vetverbranding dan mannen. Deze combinatie van factoren maakt dat hoe langer de afstanden worden, hoe kleiner de verschillen tussen mannen en vrouwen worden naar prestatie toe. Bovendien heb

ik al eerder aangehaald dat duursporten voor vrouwen veel later is beginnen te escaleren waardoor deze sport zich voor het vrouwelijk geslacht eigenlijk nog volop aan het ontwikkelen is. Het is dan ook zeer te verwachten dat de records over de lange afstanden voor mannen en vrouwen in de volgende jaren veel dichters naar mekaar toe zullen groeien. Op de 100m zullen mannen zich voor het eerst geen zorgen moeten maken, op de 100km en ultra-afstanden zal dit nog afwachten worden. Feit is dat vrouwen veel harder hebben moeten vechten om de status te bereiken die ze op de dag van vandaag bekleden, ze zijn het sterke geslacht door langer vol te houden en langer te blijven vechten voor hun recht op sportbeoefening. Vrouwen hebben ons de recreatieve sportbeoefening leren appreciëren. Als we het over gezondheid hebben zijn we natuurlijk heel snel uitgepraat. Anno 2017 zijn er op de wereld 43 personen die de leeftijd van 110 jaar overschreden hebben, 42 hiervan zijn vrouwen.

Het is nu natuurlijk een zeer lange wetenschappelijke uitleg en uiteraard zullen we prestaties nooit met mekaar kunnen vergelijken omdat er gewoon te veel verschillen zitten in het vrouwelijk en mannelijk metabolisme maar voor mij is de wedijver met vrouwen al lang afgesloten, ik loop er eigenlijk liever mee samen dan dat ik ertegen moet sprinten. Iedereen die al eens met mij heeft gelopen, weet dat ik er weinig om geef wie er voor mij is, en het mogen gerust de vrouwen zijn. Het is eigenlijk gewoon compleet belachelijk je eigen prestaties met die van de vrouwen te vergelijken, je kan beter samen plezier maken in het lopen dan steeds het competitieve te laten bovenkomen zoals 50 jaar geleden. Dat hebben de vrouwen ons geleerd doorheen de jaren. Mochten er nu toch puberale macho's op het puntje van hun stoel geschoven zijn en mannen nog steeds als het sterke geslacht willen laten erkennen, dan stel ik voor dat ze het record kanaalzwemmen proberen te verbreken. Dat staat namelijk al sinds 1973 op naam van de Amerikaanse Lynne Cox.

Steven Wuyts



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



Woensdag 27 december 2017

13^e Kerstloop en -wandeling



Nieuwe Locatie:

Kantine OG Vorselaar
Riemenstraat 89E, 2290 Vorselaar

Keuze uit 5km, 10km & 15km met vrij vertrek tussen 8u30 en 12u.

Deelnameprijs = €5, **1 consumptie bij aankomst inbegrepen.**

Bewegwijzerd parcours over grotendeels natuurspaden.

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

Warme douches en ruime kleedkamers vlakbij start en aankomst.

Deelname aan
Criterium Noordloper & Volvo Midden-Kempen.



Alle info
www.kasteellopers.be
dekasteellopers@gmail.com

RICOH
imagine. change.



Verslag Monumentenloop.

Op zondag 8 oktober organiseerden we onze 22^{ste} Monumentenloop. We hadden minder geluk met het weer dit jaar. Na een zeer zonnige editie vorig jaar kregen we nu een flinke portie regen over ons heen. Maar de aanwezigen lieten het niet aan hun hart komen en waren stuk voor stuk tevreden over de organisatie.

Vorig jaar was geen gemakkelijke editie, de eerste keer op een nieuwe locatie met een nieuw parcours. Het doel was dan ook om dit jaar de organisatie op punt te zetten en we zijn zeer blij dat we hierin geslaagd zijn. Zo'n mooie organisatie neerzetten, dat kan natuurlijk niet zonder al onze helpers. We kunnen hen dan ook niet genoeg bedanken!

Deze Monumentenloop was mijn eerste als voorzitter. Het heeft me toch wel doen beseffen dat zo'n evenement organiseren niet eenvoudig is. De bewondering voor de inzet van René Jacobs, die de organisatie de voorbije jaren op zich nam, is er alleen maar groter door geworden.

Het deelnemersaantal was minder dan verwacht. Dit had onder andere te maken met het feit dat er 2 afstanden minder waren, met het slechte weer en met de concurrentie van andere wedstrijden. De unaniem positieve reacties waren echter hartverwarmend. De Monumentenloop is een organisatie van lopers voor lopers en daar mogen we terecht trots op zijn!

Nele Jacobs



WANDELLEN EN JOGGEN DOOR PLAATSELIJKE MONUMENTEN
HEEL WEEKEND IN TEKEN VAN 900 JAAR VORSELAAR

Unieke loop door historische gebouwen

VORSELAAR ■ Vorselaar viert dit weekend uitgebreid de 900ste verjaardag van de gemeente. Blikvangers zijn de al volgeboekte historische wandeling in de Kasteeldreef en een Urban Trail dwars door de plaatselijke monumenten.

BART LAMERS

Voorzitter van de heemkundige kring Roger Vermeulen snorde een Latijnse tekst uit 1117 op in het stadsarchief van het Franse Rijsel, waaruit blijkt dat Vorselaar, als een van de uithoeken van het Bisdom van Kamerijk, daarvoor al een dorp was. Het huidige bestuur van het Kasteeldorp liet er geen gras over groeien en zet 2017 voluit in het teken van het 900-jarig bestaan. Vrijdagavond wandelen 1.600 mensen door de sfeervol verlichte Kasteeldreef en over het private kasteeldomein. Onderweg worden ze getraceerd op toneel, muziek of vertellingen, die allemaal een sfeervol stukje Vorselaarse geschiedenis meegeven.

URBAN 900 RUN

Zaterdag kan iedereen meedoen aan een unieke 'Urban 900 Run', een vrije loop die door liefst achttien Vorselaarse gebouwen en monumenten leidt. Zo loop je onder meer dwars door de mooie

"Veel mensen zullen meedoen uit nostalgische overwegingen."



Louis Hufkens, Mario Janssens, Linda Van Oeckel en burgemeester Lieven Janssens zien de Vorselaarse 'Urban Trail' helemaal zitten.

pastorie, het klooster en de kloostertuin, de scholen, de kerk.... "Veel mensen zullen meedoen uit nostalgische overwegingen", aldus Linda Van Oeckel en Louis Hufkens van de Kasteelloppers, die het evenement samen met de KWB organiseren. "Wie hier vroeger op school gezeten heeft, zal al lopend zijn jeugd herbeleven. Er zijn dorpsgenoten die speciaal een 'start to run' volgden om de 5 kilometer van deze unieke 'trail' te kunnen lopen. Met de vele trappen wordt het een uitdagende loop. Maar je mag je tijd nemen, hoor. Het wordt een kwestie van genieten. Door sommige gebouwen loop je liefst 200 meter. En op de trappen mag je stappen!"

VERKEERSREGELS BLIJVEN GELDEN

Deelnemers kunnen kiezen uit 5 of 12 kilometer. Inschrijven (6 euro, vanaf 12 u, vrij starten tussen 13u en 14 u) kan alleen ter plaatse, aan sportcentrum De Dreef, waar ook kleedkamers en douches zijn. De Urban Trail staat open voor iedereen vanaf 12 jaar. "Het gaat om een vrije loop dus iedereen moet de verkeersregels volgen", benadrukt Louis Hufkens.

De KWB trakteert bij aankomst iedereen op een pannenkoek. Aansluitend op de trail kun je afzakken naar het centrum voor leuk straattheater bij de plaatselijke horeca. Op zondag is er kermis en vanaf 14 uur Vorselaar Zingt en Danst. ■

Van Bart Wellens en kardinaal Van Roey tot Mie Broos, je komt ze allemaal tegen

Overrompeling voor historische wandeling die negenhonderd jaar Vorselaar in beeld brengt

VORSELAAR

De viering van 900 jaar Vorselaar groeit dit weekend naar een hoogtepunt. Meer dan 200 inwoners brengen de geschiedenis van de gemeente tot leven. Al de anderen komen kijken. Thuisblijven is geen optie.

MARC PEETERS

De historische wandeling voor 900 jaar Vorselaar is al meer dan een week volgeboekt. De tocht is zo'n 2,5 kilometer lang en verdeeld in korte stukken. "Op zo'n 25 plaatsen krijgen de deelnemers een korte act te zien van zo'n drie minuten", zegt schepen van Cultuur Paul Laeremans (ActieV). "De acts hebben natuurlijk allemaal te maken met de geschiedenis van ons dorp. Bedoeling is dat er tussen 17.30 en 20 uur om de tien minuten een groep van 110 wandelaars vertrekt aan het sportcentrum. Dat de belangstelling voor het evenement groot zou zijn, was voorspelbaar. We zitten nu al aan zo'n 1.800 geregistreerde inschrijvingen."

Oud-KLJ

De wandeling is een evenement van en voor Vorselaar. Verscheidene verenigingen werken mee. Zo zet de oud-KLJ van Vorselaar 57 mensen in.

De artistieke leiding is in handen van Staf Smolders. "Met onze mensen verzorgen we elf scènes langs het parcours. De tekstjes zijn meestal zelf geschreven. De opdracht was om zinnvol te zijn, maar niet te strak. Het is de bedoeling dat de mensen zich amuseren."

Oud-KLJ kreeg een viertal opdrachten om rond te werken. Het Schupeleer (een natuurgebied in de gemeente, red.), vroomheid, sportkampioenen en het uitgaansleven. Je kunt er dus donder op zeggen dat er ergens een Bart Wellens

door het bos komt gereden, maar ook de prestaties van Ward Sels, Marleen Mols en Gouden Schoen Lucien Olie-slagers zitten in Vorselaar in het collectieve geheugen. En wat zou het Schupeleer zijn zonder het kruidenvrouwtje Mie Broos? Een rol die vertolkt wordt door Ria Leysen. "Mie Broos overleed in 1927. Mijn vader heeft haar gekend en vertelde me soms over Mie. Die stond bekend voor haar kruidenmengsels met geneeskundige kracht. Bij gebrek aan

RIA LEYSEN KRUIDENVROUW MIE BROOS

"Ik kijk streng, maar de echte Mie Broos lachte naar verluidt nooit"

potjes werden haar zelfjes vaak in een mosselschelp verpakt. In onze act krijgt Mie kinderen over de vloer die van Heist-opden-Berg naar Vorselaar zijn gestapt omdat ze iets nodig hebben om de zweren van hun vader te behandelen. Ik moet voor streng overkomen. Ook Mie lachte naar verluidt nooit."

Wat met het weer?

Deelnemers aan de wandeltocht krijgen onderweg ook van kardinaal Van Roey te horen wat ze moeten doen om zeker in de hemel te komen. "En waarom staat een garde op wacht aan de bruggetjes over de Aa? De wandelaars komen het vrijdags te weten", knipoogt Staf Smolders.

De organisatoren kijken ondertussen wel met enige bezorgdheid naar de hemel. Vrijdag wordt heel wat wind en regen verwacht. Niet ideaal, zeker niet voor de acteurs die uren op het parcours moeten doorbrengen. "Iedereen wil dat het evene-



Regisseur Staf Smolders met Mie Broos die extra streng moet kijken (inzet)



ment plaatsvindt", zegt schepen Laeremans. "Maar omdat veiligheid primeert is afgesproken dat de burgemeester

donderdagochtend contact heeft met de weersvoorspelers. Dan volgt er een groen of rood licht."

LOOP EENS DWARS DOOR DE PASTORIE, HET BUURTHUIS OF HET KLOOSTER

Zaterdag tussen 13 en 14 uur kan iedereen in het centrum van Vorselaar vrij deelnemen aan een uniek loopevenement. De Urban 900 Run is de bijdrage van De Kasteellopers en KWB Vorselaar aan de viering van 900 jaar Vorselaar. Het parcours loopt door achttien gebouwen.

"Het gemeentehuis spreekt dan misschien nog niet echt tot de verbeelding, maar wie kan zeggen dat hij of zij al



eens dwars door de pastorie is gelopen", zegt mede-organisator Louis Hufkens. "Binnen via de achterdeur en langs

Kasteellopers rekenen op een kleine 1.000 deelnemers. Die kiezen een traject van 5 of 12 kilometer. Aan de in- en de uitgangen van de gebouwen staan controleposten. Enkel de dragers van een borstnummer uitgereikt door de organisatie mogen binnen. De start en aankomst is gepland aan de evenementental De Dreef op het Sportcentrum. De deelnameprijs bedraagt 6 euro. (tmph)

Kempense bus voor Cyprus' keert terug Vorselaar "Ik werd onderweg verliefd op de bus"

VORSELAAR
Het verhaal van de 'Kempense bus voor Cyprus' komt een verrassend slot. Het voertuig verliet vorig jaar opnieuw naar Vorselaar. René Jacobs, één van de vrijwillige chauffeurs, heeft de bus gekocht voor 6.000 euro.



René Jacobs, met bus terug, bij het vertrek van de bus naar Cyprus.

meeg van drie waren, zijn we enkele maanden tocht met het voertuig naar het zuiden. De bus kreeg een veiligheidsplan. Er is al meteen afgesproken dat we in april volgend jaar terug naar Cyprus gingen om de bus op te pikken. De 6.000 euro is overgemaakt. Het geld zal gebruikt worden voor een speedboat. Een project waar we zeker staan."

Bulgarije
De Bulgarijers willen opnieuw een goed doel koppelen aan het uitlaten van de bus. "Het grote plan is dat enkele vrijwilligers een vrachtwagen met vijf containers met fruit, vlees en vis voor een project dat we starten in Bulgarije. Met onze bus rijden we eerst van Cyprus naar Bulgarije om daar onze vrienden op te pikken voor een gemeenschappelijk terugtocht naar België."

Riek
Zo gezegd, zo gedaan. Eind vorige maand werd de mobiliteitsbus in Nicolas afgeleverd. René Jacobs van Vorselaar was één van de seven chauffeurs die de bus naar Vorselaar naar Cyprus reed. "Onderweg heb ik van die bus gaan houden", zegt René. "Eig heb ik als een 'biker'. In Londen heb ik een motor en alle ingrediënten in geval de motor het overnemen moeilijk zou krijgen, maar we hebben geen strappet motor geparkeerd. Het plan was dat de bus voor 6.000

Natuurlopers voor goed doel



De 3e Noordland Natuurloop in Heerde, met verschillende afstanden en gratis begeleiding van de Heerde-waarders, was een succes met 400 deelnemers. "Onlangs de succes datum en het was mooi koud, we kochten zoveel sporters en gingen de sporter geïnteresseerd hebben van de bevestiging van de nummer 1 van de Kempense omroeping. Plus tot 1.500 euro aan sponsoring naar het Orvis Fund", aldus organisator Kenneth Deckers. Teun Van Boven was de aanwezigheidsrij, een lichte en een ik heb bevestigd had La Chouffe. (Hula)



Vorselaar heeft al jaren een beentje voor, ook als het gaat over de organisatie van unieke evenementen. Het '900 Jarige Vorselaar' wordt gepast gevierd op zaterdag 9 september door een 'Urban 900 Run'.

De Kasteellopers en KWB hebben de handen in elkaar geslagen om dit eeuwfeest op een unieke manier te vieren met een 'Vrije loop' : passages dwars door maar liefst 18 gebouwen waaronder historische pareltjes .

Deze vrije Urban Run is een éénmalige gebeurtenis. Deze is zeker vergelijkbaar met deze Antwerpen. Het gaat vooral ook om beleving. De trappen gaan er voor zorgen dat meerdere gebouwen van boven tot onder kunnen worden doorkruist.

Trail's-gewijs lopen wil ook zeggen dat alle runners zorg dragen voor het parcours en dit ook netjes houden.

Uniek in Vlaanderen:

Door deze gebouwen kunnen de deelnemers lopen :

- Sint-Pieterskerk
- De Pastorie (huidige pastoorswoning)
- Klooster van de zusters van Vorselaar met de enig mooie kapel
- Het gemeentehuis
- 't Buurthuis (de 1e Diamantschool van België in vorige eeuw)
- Sport M.C. Olympic
- Den Engel
- ook alle Vorselaarse scholen verlenen hun medewerking.

Inschrijven kan vanaf 12 tot 14u ter plaatse.

Vrij vertrek tussen 13 en 14uur

Afstanden 5 km en 12 km.

Prijs : €4 KWB /Kasteellopers , 6€ andere deelnemers.

Start locatie: evenementenhal 'De Dreef' Oostakker, Vorselaar

De organisatoren verwachten tussen de 500 en 1.000 deelnemers. Uiteraard moet iedere deelnemer de veiligheids- en de verkeersregels in acht nemen.

Foto's Louis Hufkens/ NNieuws.



Louis Hufkens protagonist van de Urban Run : 'Met ruim 400 deelnemers mag deze sportieve viering op touw gezet door de samenwerking van de Kasteellopers en de KWB geslaagd worden genoemd.

Heel het dorp kreeg de kriebels om door de gebouwen van het Kasteeldorp te lopen, zowel de Historische pronkstukken als de gerenommeerde scholen brachten vele in de tijd van toen.

"Als het Kriebelt moet je Sporten"

Een leuke die de jongeren onderons deze week er toe aanzetten in de school om de "Runners" een onvergetelijke dag te bezorgen. Knippen & plakken , tekenen & kleuren niks was teveel.

Het gemeentehuis mocht je zelfs van onder tot boven doorkruisen. Bij de Hoge school "Thomas Møre" werden alle trappen beklommen ! Ja Burgemeester Lieven Janssens zag dat het goed was ! 15 deelnemers van het gemeentebestuur waarvan 6 "Start To Runners" hebben genoten en de finish gehaald .

Een "Urban Run" van de bovenste plank. (lh-pp)

Foto's Louis Hufkens / NNieuws

Uitslagen.

CORRECTIE ledenblad 86 - woensdag 24 mei 2017: Jogging KFC De Vrede te Wechel

8 km:

15. Bram Van Den Bempt 36:20

CORRECTIE ledenblad 86 - zaterdag 10 juni 2017: Krawatenjogging te Lille

12 km:

26. Bram Van Den Bempt 59:27

CORRECTIE ledenblad 86 - zaterdag 5 augustus 2017: Estafette Halve Marathon Gielsbos

7 km:

9. Steven Wuyts 32:34

Onze excuses voor de vergetelheid. Heb je deelgenomen aan onderstaande organisaties en zijn we jou vergeten te vermelden. Gelieve het ons te melden zodat we dit kunnen rechtzetten.

vrijdag 11 augustus 2017: Limbergjogging te Herselt

5 km:

14. Stijn Jacobs	18:27
181. Nele Jacobs	27:28
252. Rose-Marie Verlinden	32:37
261. Chris Van Look	34:22

10 km:

65. Herman Lievens 45:36



vrijdag 11 augustus 2017: Halve marathon van Poppel

5,5 km:

26. Guy Vancampenhout 31:38

vrijdag 18 augustus 2017: Hollewegjogging te Lichtaart

5 km:

23. Anneleen Geluykens	21:24
40. Lore Weyers	22:43
66. Marc Van Tendeloo	24:36
91. Janne Weyers	27:38
134. Monik Van Look	30:19
135. Herman De Sobrie	30:20
136. Guy Vancampenhout	30:23
144. Martine Mols	30:56
163. Rose-Marie Verlinden	33:17
172. Marc Van Look	34:26
178. Chris Van Look	35:32

10 km:

5. Erwin Coopmans 37:24
28. Herman Lievens 43:58



vrijdag 25 augustus 2017: Landlopersjogging te Wortel

6,785 km:

2. Stijn Jacobs	24:21
8. Bram Van Den Bempt	27:42
58. Martine Mols	40:32
59. Guy Vancampenhout	40:34
77. Rose-Marie Verlinden	46:02
85. Marc Van Look	47:23

9,38 km:

11. Herman Lievens	37:32
62. Monik Van Look	49:59
64. Herman De Sobrie	50:35

Uitslagen.

zaterdag 26 augustus 2017: Neteland Natuurloop (La Chouffe) te Herentals

Louis Hufkens, Josée Bertels, Marcel Leysen, Marc Van Loock, Marc Van Tendeloo, Chris Van Loock, René Jacobs, Rose-Marie Verlinden, Sofie De Bie, Stijn Jacobs en Ludwig Mertens namen deel.

dinsdag 29 augustus 2017: Kermisjogging te Morkhoven

3 km:

47. Marc Van Loock	20:40
51. Chris Van Loock	21:51

6 km:

33. René Jacobs	31:29
-----------------	-------

9 km:

9. Herman Lievens	37:38
72. Herman De Sobrie	53:04
73. Monik Van Loock	53:16



zaterdag 2 september 2017: Pierenloop te Ravels

10 km:

4. Erwin Coopmans	36:42
16. Bram Van Den Bempt	39:44
98. Josée Bertels	59:24
116. Rose-Marie Verlinden	1:07:41

10 mijl (16,090 km):

70. Jef Van Rooy	1:17:33
------------------	---------

zondag 3 september 2017: Bosloop Kom op tegen kanker te Lichtaart

Ludwig Mertens, Martine Mols, Guy Vancampenhout, Josée Bertels, Marcel Leysen, Monik Van Loock, Herman De Sobrie, Marc Van Loock, Erwin Coopmans, Chris Van Loock, Rose-Marie Verlinden, Stijn Jacobs, René Jacobs, Louis Hufkens, Nele Jacobs, Robin Leysen, Christel Hoefkens, Patrik Bollansee, Ann Goossens, Joyce Stockaer, Tiny Mannaerts en Sofie De Bie namen deel.

zaterdag 9 september 2017: Urban 900 Run te Vorselaar

67 Kasteelloppers doorkruisten de belangrijkste Vorselaarse gebouwen. Daarvan namen er 15 deel aan onze lessenreeks 'Start2Run': Marie-Christine Verlinden, Annelies Van Bavel, Ilse De Swert, Kim Henderickx, Sofie Van De Vel, Manuella Vleminckx, Rita Van Dijck, Christa Van Looy, Brigitte Wilrycx, Ann Goossens, Christel Hoefkens, Patrik Bollansee, Joyce Stockaer, Tiny Mannaerts en Wim Van de Vel.

Anneleen Geluykens, Lore Weyers, Carl Weyers, Heidi Hoberger, Roel Janssen, Nele Jacobs, Anne Jacobs, Dries Myny, Daan Myny, Chris Van Loock, Lien Coenen, Linda Van Oeckel, An Van De Water, Ludo Glassée, Ronny Vermeiren, Chris Van der Donck, Arvid Peeters, Herman De Sobrie, An Coopmans, Ludwig Mertens, Dirk Visser, Gino Meeus, Stijn Jacobs, Marc Van Tendeloo, René Jacobs, Monik Van Loock, Josée Bertels, Penny Lievens, Christy Lievens, Gust Lievens, Wilfried Vincx, Rose-Marie Verlinden, Frans Mertens, Staf Wuyls, Eric Glassée, Jos Bouly, Sofie De Bie, Martine Mols, Guy Vancampenhout, Marc Van Loock, Erwin Coopmans, Brecht Jacobs, Roel Jacobs, Kaatje Van Echelpoel, Swa Vloemans, Paul Van Leemput, Rudi Bleys, Jolijn Deceulaer, Vicky Vermeerbergen, Jef Van Rooy, Chris Van der Donck, Louis Hufkens.

zondag 10 september 2017: Herenthoutse Bosloop

3,95 km:

27. Robin Leysen	18:25
44. Nele Jacobs	20:07
58. Marc Van Tendeloo	21:53
97. Chris Van Loock	29:41

9,63 km:

4. Stijn Jacobs	39:13
11. Herman Lievens	42:28
16. Bram Van Den Bempt	43:34
47. Herman De Sobrie	55:45
51. Monik Van Loock	56:10
69. Rose-Marie Verlinden	1:10:36



Uitslagen.

zaterdag 16 september 2017: One en only marathon te Roelofarendsveen (NL)

individueel:

17. Louis Hufkens 4:54:59

estafette-marathon:

1. Stijn Jacobs, Tom Van Gestel, Erwin Coopmans,
Kurt Verheyen 2:31:13

44. René Jacobs, Monik Van Look, Herman De Sobrie,
Marc Van Tendeloo 3:35:04

121. Marc Van Look, Josée Bertels, Nele Jacobs, Robin Leysen 4:13:16



woensdag 27 september 2017: leerkrachtenloop te Nijlen

dames:

1. Anneleen Geluykens 13:23

3. Nele Jacobs 14:11

8. Christy Lievens 16:17

10. Martine Mols 18:07

12. Josée Bertels 18:36

18. Rose-Marie Verlinden 20:30

20. Nicole Pluym 21:03

21. Chris Van Look 21:19

heren:

1. Stijn Jacobs 19:31

5. Bram Van Den Bempt 21:36

8. Herman Lievens 21:53

14. Robin Leysen 23:35

15. Dirk Covent 23:46

21. René Jacobs 24:20

28. Rudy De Pauw 25:56

30. Marc Van Tendeloo 26:23

31. Gust Lievens 26:29

36. Louis Hufkens 29:36

39. Guy Vancampenhout 29:58

zondag 8 oktober 2017: 22^{ste} Monumentenloop te Vorselaar

5 km:

7. Erwin Coopmans 18:50

22. Ann Van De Water 23:28

23. Roel Jacobs 23:28

24. Brecht Jacobs 23:28

37. Tamara Taeymans 29:13

51. Ann Goossens 35:44

56. Tiny Mannaerts 37:47

9,75 km:

15. Kaatje Van Echelpoel (3^{de} V) 45:52

23. Rudy De Pauw 49:47

24. Jos Bouly 50:23

48. Rose-Marie Verlinden 1:06:57

18,5 km:

3. Stijn Jacobs 1:13:51

9. Kristof Van Rooy 1:23:05

14. Bram Van Den Bempt 1:26:30

21. Jef Van Rooy 1:30:30

52. Estelle Pouwels 1:48:21

75. Sofie De Bic 1:52:53

89. Lien Coenen 2:04:42

90. Jolijn Deceulaer 2:08:01

91. Gust Lievens 2:10:03

92. Christy Lievens 2:10:03

93. Penny Lievens 2:10:03



Uitslagen.

zondag 15 oktober 2017: Lieremanloop te Oud-Turnhout

Christel Hoefkens, Patrik Bollansee, Rose-Marie Verlinden, Marc Van Look, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Stijn Jacobs en Chris Van Look namen deel.

woensdag 18 oktober 2017: leerkrachtenloop te Lier

dames:

2. Nele Jacobs	17:23
5. Christy Lievens	18:52
13. Martine Mols	20:35
14. Penny Lievens	20:53
23. Rose-Marie Verlinden	23:58
26. Nicole Pluym	25:12
27. Chris Van Look	25:17

heren:

1. Stijn Jacobs	20:47
3. Herman Lievens	21:47
23. Dirk Covent	25:33
36. Gust Lievens	30:35
37. Guy Vancampenhout	30:36
40. Louis Hufkens	31:07



zaterdag 28 oktober 2017: 60^{ste} Park- en Bosloop te Westerlo

4 km heren:

4. Stijn Jacobs	13:11
24. Dirk Covent	16:35
42. Robin Leysen	19:13

8 km dames:

3. Nele Jacobs	39:56
12. Josée Bertels	47:53
17. Rose-Marie Verlinden	50:26
22. Tiny Mannaerts	55:15
23. Joyce Stockaer	55:18

8 km heren:

7. Herman Lievens	30:18
10. Bram Van Den Bempt	31:21

zaterdag 4 november 2017: Zilvermeerloop te Mol

5 km:

5. Stijn Jacobs	17:12
10. Kristof Van Rooy	17:51
38. Robin Leysen	21:00
54. Nele Jacobs	23:15
96. Anne Jacobs	28:36
139. Joyce Stockaer	33:57
140. Tiny Mannaerts	34:04
141. Marc Van Look	34:09

10 km:

8. Erwin Coopmans	37:35
33. Jef Van Rooy	42:18
122. Josée Bertels	1:00:00



zondag 5 november 2017: Bos- en Natuurloop 'Gielsbos'

Christel Hoefkens, Patrik Bollansee, Rose-Marie Verlinden, Bram Van Den Bempt, Marc Van Tendeloo, Marc Van Look, Monik Van Look, Herman De Sobrie, Nele Jacobs, Robin Leysen, Anne Jacobs, Dries Myny en Chris Van Look namen deel.

Uitslagen.

woensdag 8 november 2017: leerkrachtenloop te Mechelen

3,1 km dames:

1. Nele Jacobs	13:33
5. Christy Lievens	15:05
11. Penny Lievens	16:23
19. Rose-Marie Verlinden	19:48
23. Chris Van Look	20:55

heren:

1. Stijn Jacobs	21:27
3. Herman Lievens	22:06
5. Bram Van Den Bempt	22:17
14. René Jacobs	26:29
22. Gust Lievens	28:28



zaterdag 11 november 2017: halve marathon Kosh Herentals

5 km:

Gino Meeus	21:03
------------	-------

10km:

4. Bram Van Den Bempt	41:37
-----------------------	-------

halve marathon:

2. Stijn Jacobs	1:20:46
56. René Jacobs	2:02:36
61. Christy Lievens	2:07:27
64. Gust Lievens	2:10:11
65. Penny Lievens	2:10:13

zondag 12 november 2017: marathon van Kasterlee

halve marathon:

408. Joris Vloemans	1:48:09
477. Swa Vloemans	1:53:07

marathon:

233. Louis Hufkens	4:46:04
--------------------	---------



zondag 19 november 2017: Floreal Run Hetric Challenge

7 km:

2. Stijn Jacobs	29:10
6. Bram Van Den Bempt	33:11
8. Robin Leysen	36:23
16. Nele Jacobs	39:51
31. Monik Van Look	43:46
32. Herman De Sobrie	43:53

woensdag 6 december 2017: leerkrachtenloop te Vorselaar

2,75 km dames:

1. Anneleen Geluykens	11:35
5. Nele Jacobs	12:44
11. Christy Lievens	14:01
13. Tamara Taeymans	14:27
14. Penny Lievens	15:02
21. Martine Mols	16:26
12. Josée Bertels	18:36
31. Rose-Marie Verlinden	18:11
35. Chris Van Look	19:34

5,5 km heren:

1. Stijn Jacobs	20:08
3. Erwin Coopmans	20:45
4. Herman Lievens	21:02
8. Bram Van Den Bempt	22:30
13. Gino Meeus	23:34
24. Dirk Covent	26:20
29. Gust Lievens	27:50
30. Rudy De Pauw	27:59
31. Herman De Sobrie	28:08



Wedstrijdinfo december 2017 - januari 2018.

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 38 joggings deelneemt krijgt een criteriumprijs

*2 = loopcriterium AC Herentals, gratis. Wie aan minimum 6 van de 11 joggings deelneemt krijgt een gadget en doet mee met de loting van de prijzen.

Kampenhout	zaterdag 16 december 2017	afstand	startuur
naam:	(Aflossings)Marathon	42,195 km	10u00
adres:	Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout		
info:	0474/55 58 26 joggingenmarathon@kampenhout.be, www.kampenhout.be/sport		

Lier	zaterdag 16 december 2017	afstand	startuur
naam:	Natuurloop	Kidsrun/G-run	13u00
adres:	Aarschotsesteenweg 3, 2500 Lier	5 km - 10 km	13u30
info:	0486/72 07 84 gery.follens@aclyra.com, www.aclyra.com	16,1 km	13u40

Kampenhout	zondag 17 december 2017	afstand	startuur
naam:	Eindejaarsjogging	Kinderlopen	14u30
adres:	Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout	5,5 km- 11 km	15u00
info:	0474/55 58 26 joggingenmarathon@kampenhout.be, www.kampenhout.be/sport		

Bergom	zaterdag 23 december 2017	afstand	startuur
naam:	Mid-winterjogging	4 km	18u00
adres:	Kerkplein, Hoge Dreef 1, 2230 Bergom	8 km	18u45
info:	0474/29 50 59 info@bergomfeest.be, www.bergomfeest.be		

Vorselaar	woensdag 27 december 2017	afstand	startuur
naam:	Kersttoertocht (*1&*2 - 2018)	5 km - 10 km - 15 km	8u30-12u (vrije start)
adres:	Buurthuis, Oostakker 16, 2290 Vorselaar		
info:	014/51 66 13 dekasteellopers@gmail.com, www.kasteellopers.be		

Turnhout	vrijdag 29 december 2017	afstand	startuur
naam:	Hert&Run (*1 - 2018)	Kinderloop 1,2 km	19u00
adres:	Grote Markt, 2300 Turnhout	Uurloop	19u30
info:	0495/64 25 62 atac@val.be, www.atac-atletiek.be		

Antwerpen	zondag 7 januari 2018	afstand	startuur
naam:	Nieuwjaarsrun	5 km	14u00
adres:	Linkeroever, 2050 Antwerpen	Kinderlopen	14u15
info:	0477/85 38 22 kvth@telenet.be, www.kidvanthienenmusic.com	10 km	15u00

Tongerlo	zaterdag 13 januari 2018	afstand	startuur
naam:	Star-light-run	10 km	17u00
adres:	Sporta, Geneinde 2, 2260 Westerlo		
info:	03/286 58 21 jogging@sporta.be, www.starlightrun.be		

Lier	zaterdag 27 januari 2018	afstand	startuur
naam:	Natuurloop	5 km - 1/2 marathon	13u30
adres:	Aarschotsesteenweg 3, 2500 Lier	10 km	13u45
info:	0486/72 07 84 gery.follens@aclyra.com, www.aclyra.com		

Wedstrijdinfo januari 2018.

Rijkevorsel	zaterdag 27 januari 2018	afstand	startuur
naam:	ACR Veldloop (*1 - 2017)	Verschillende reeksen	info via website
adres:	Zuiderdijk 10F, 2310 Rijkevorsel		
info:	0499/93 44 00		
	kenis.eddy@skynet.be, www.acrijkevorsel.weebly.com		

Olen	zondag 28 januari 2018	afstand	startuur
naam:	1000 kilometer van Olen	Kinderlopen	13u30
adres:	Missestraat, 2250 Olen	4 km - 8 km - 12 km	14u00
info:	014/27 95 29		
	maartje.emsens@olen.be, http://www.olen.be/nieuwsdetail/2358/1000-kilometer-van-olen---winterjogging		

WOK@HOME

Wij verzorgen al uw tuin-, straat-,
communie-, verenigingsfeestjes,...

WOK@HOME

Wok
zarzuela
paëlla
brunch
barbecue
pasta-gerechten
mixed grill
...

Rudi Bleys - 014 50 11 03
Grensstraat 8a - 2290 Vorselaar

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

CARDIJN

ETEN & DRINKEN
FEESTEN
AFHAALSERVICE
VERGADEREN

WWW.CARDIJNVORSELAAR.BE

Contactpersonen en nuttige gegevens.

Bestuursleden.

Voorzitter
Nele Jacobs



dekasteellopers@gmail.com

Ondervoorzitter
René Jacobs



Dijkbaan 49
 014 516613
 rene.jacobs49@hotmail.com

Secretaris
Robin Leysen



Beukenlaan 44 Herentals
 0477 943462
 robinleysen82@gmail.com

Penningmeester
Urbain Lenaerts



Groenstraat 19
 014 516252
 urbainlenaerts@skynet.be

Bestuurslid
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

Ben je verhuisd?

Mail je adres door aan Stijn Jacobs en Robin Leysen.

Medewerkers ledenblad

Stijn Jacobs

Keizershofstraat 6
 0486 386252
 stijnjacobs7@gmail.com

Robin Leysen

Beukenlaan 44, Herentals
 0477 943462
 robinleysen82@gmail.com

Herman De Sobrie

Nieuwstraat 43
 014 516008
 monik.van.loock@pandora.be

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.

Lidmaatschap.

Wil je je lidmaatschap hernieuwen, of ben je nog geen lid en wil je ook graag bij onze toffe loopvereniging horen? Vul het inschrijvingsformulier in op de website van de Kasteellopers: www.kasteellopers.be

Het lidgeld voor 2018 bedraagt €15.

Het bedrag kan overgemaakt worden op **BE72 9791 7173 9616 tot eind februari.**

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 Linda Van Oeckel.

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