

F Furalopers Tervuren



Startrunners 10 km 13 september 2009
Contact- en informatieblad
VZW Furalopers Tervuren
2009 nr 3

Afgiftekantoor: 1970 Wezembeek-Oppem – Trimestrieeel: december 2009
V.U.: Het bestuur van de Furalopers

Clubblad

22^{ste} jaargang - nr. 98 december 2009

COLOFON

Voorzitter

Marleen Lemmens Kapelweg 3,
3040 Neerijse – 0474/535541
e-mail: marjece@gmail.com

Ondervoorzitter

Harry Janssen Beekstraat 16,
1933 Sterrebeek - 02/782.19.76
e-mail: harry.janssen@telenet.be

Secretaris

Els De Breucker Oppemstraat 22,
3080 Tervuren – 02/768.0915
e-mail: els.debreucker@skynet.be

Penningmeester

Wim Scheere Hertenbergstraat 11
3080 Tervuren – 02/7675264
e-mail: wim.scheere@yahoo.fr

Sportcommissaris

Wim Scheere Hertenbergstraat 11
3080 Tervuren – 02/7675264
e-mail: wim.scheere@yahoo.fr

Zeteladres van de club

Furalopers Oppemstraat 22
3080 Tervuren

Redactieleden:

Erwin Ramaekers Coördinatie
Marijke Eerdeken
Evelyn van Bellinghen
Jan Boon
Patrick Dermul
Koen van Roey
Eric Taelemans
Rudy Vanlaethem

Advertenties

Prijs per jaargang
1/1 blad – 125 EURO 1/3 blad – 50 EURO
1/2 blad – 62,5 EURO 1/6 blad – 25 EURO

Bankrekening Furalopers: 068-2075123-29

Aangesloten bij Sporcrea vzw – Atletiek: nr 1073002. Groepstrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Individuele training van maandag tot en met zondag.

INHOUD

Woordje van de voorzitter	1
In Memoriam Jan Hauwaert	3
Verslag Opringsvergadering en AV	5
Furakalender	9
Stand RMC	10
Furakolder	11
Uitslagen WMC 2 ^{de} periode	13
Cafetaria Diependal	17
Start run 3 ^{de} editie 10km	19
La Champenoise	20
Harrier-run	21
Clubuitstap	23
Uitslag EKIDEN	25
Run Breastcancer	27
Medoc	28
Oxfam Trailwalk	32
Scott2run	34

De verantwoordelijkheid voor de ondertekende bijdragen wordt volledig gedragen door de auteur(s). De niet-ondertekende bijdragen verschijnen onder de verantwoordelijkheid van het bestuur.

Woordje van de voorzitter

Beste leden,

Nu de donkerste dagen er aan komen en het loopseizoen voor ons op een laag pitje draait, kunnen we even de tijd nemen om terug te kijken.

Voor onze club was het afgelopen jaar een actief en boeiend jaar, met enkele nieuwe activiteiten.

Met menig Furaloper namen we deel aan de Ekiden in Brussel en sloten ons loopseizoen af met een Hashrun.

Furalopers liepen verschillende wedstrijden, zowel in binnen- als buitenland.

En voor de derde keer liepen vele startrunners hun eerste 5km en later hun eerste 10km.

Enkele onder hen hebben ondertussen al meerdere wedstrijden in Fura-outfit gelopen.

Geoefend, beginnend, jong of oud, iedereen voelt zich thuis in onze vereniging.

Voor het bestuur was het een druk jaar. Afgelopen maanden hebben we hard gewerkt aan de omvorming van onze vereniging van een feitelijke vereniging naar een VZW.

We hebben deze overstap goed overwogen en kozen uiteindelijk voor de structuur van een vzw omdat dit voor elk lid een betere juridische bescherming betekent.

Een vzw beheren, heeft hoofdzakelijk gevolgen voor de werkzaamheden van het bestuur. We zullen ons werk immers grondiger moeten doen. Zo zullen we onder andere de boekhouding elk jaar ter controle moeten neerleggen bij de Rechtbank van Koophandel.

Maar welke vereniging, die zich serieus noemt, streeft niet naar een open werking en een transparante boekhouding?

Rob heeft vorige maand de beslissing genomen om het bestuur te verlaten. We gaan de VZW dus in met 4 bestuursleden.

Dankzij het engagement van vele leden, die bereid zijn één of meerdere (vaste) taken op zich te nemen, zijn we ervan overtuigd dat we onze club efficiënt kunnen draaiende houden.

Graag wil ik, in naam van alle leden en bestuursleden Rob bedanken voor zijn jarenlange inzet en flexibiliteit om de functie van secretaris of penningmeester waar te nemen.

In deze periode van het jaar kijken we ook graag uit naar het nieuwe jaar en zijn we benieuwd wat dit nieuwe jaar zal brengen.

Met de Furalopers gaan we alleszins weer een drukke en boeiende tijd tegemoet.

Onze activiteitenkalender ligt nog niet echt vast, maar we geven jullie alvast de kalender voor 2010 in zijn ontwerpfase mee, zodat jullie deze kunnen inplannen in jullie agenda. Zo gauw de geplande activiteiten meer vorm krijgen, bezorgen we jullie meer informatie.

Ik wens jullie allen een fijn eindejaar toe en een schitterend 2010, een nieuw jaar met heel veel loopplezier en toffe clubactiviteiten!

Marleen

Clubkledij Furalopers



Prijs wedstrijd kledij:

Singlet (voor heren) = 7.50 euro

Topje (voor dames) = 10.00 euro

**Deze wedstrijd kledij kan men aankopen
bij Harry Janssen.**

**Voor kledij van Jako (trainingsvest, trainingsbroeken, shirts ...)
kan men terecht bij Marleen Lemmens!**

Waar wij gaan doet men aan energie besparing.
Omdat onze installatie aan de laatste nieuwigheden
beantwoorden.

**Aangenomen Installateur Unerg
Specialist S.G.T. Systeem**

AARDGAS



VEEL GOEDS VOOR UW GELD

**Mechelsestraat 23
DUISBURG
Tel. 02/767.59.96**

BVBA SMETS & C°

CENTRALE-VERWARMING – SANITAIR

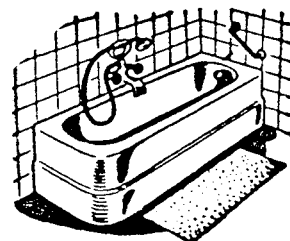
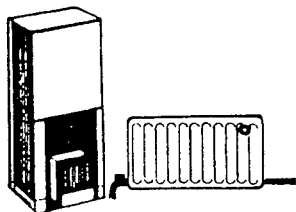
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

Waterleidingen bestaande uit
Vermette Polithyleen buis.
Geen roest- of kalkafzetting

De aflopen bestaan eveneens uit polithyleen met
gelaste verbindingen

Kraanwerk FRIEDRICH Grohe
Ideal Standard

Specialiteit : plaatsen van massagebaden



In Memoriam Jan Hauwaert



Dag Jan,
Moeten we nu al afscheid nemen?
We hebben nauwelijks de tijd gekregen
elkaar te leren kennen.
Hoewel,
Celia vertelde dikwijls en met heel veel
liefde over jou.
En de afgelopen maanden hield ze, vol
trots,
op geregelde tijdstippen ons op de
hoogte van jou ervaringen tijdens de
startrun.
Je was een stil iemand,
onopvallend bewoog je je tussen de
andere startrunners.

Toch viel je op door wie je was.
Vele Furalopers voelde waardering voor jou,
het lopen ging moeizaam, maar je deed het toch maar.
Je zette door en ging vol goede moed voor de 5km,
nadien ging je gewoon door tot de 10.
Het lopen deed je goed.
In stilte hoopte je ooit eens de 20 te lopen.
De finish onder die triomfbogen zou immers
een mooi cadeau zijn voor Celia en jouw dochters.
Dag Jan.



VERSLAG OPRICHTINGSVERGADERING – ALGEMENE VERGADERING FURALOPERS

Datum : 20.11.2009

Aanwezigen : zie aanwezigheidslijst

1. voorwoord

Marleen

2. feitelijke vereniging

- financieel verslag van het afgelopen jaar :

Resultaat

een batig saldo

Spaarrekening	saldo
01/11/2008	12.800,00
31/10/2009	13.587,14
saldo boekjaar	787,14

Zichtrekening	saldo
01/11/2008	1.125,84
31/10/2009	1.367,20
saldo boekjaar	241,36

saldo 1.028,50

In kas is

In kas 31/10	
spaar	13.587,14
zicht	1.367,20
kassa voorz	20,20
kassa penningmeester	53,20
Totaal	14.954,34

Activiteiten

De lijst van activiteiten in volgorde van netto inkomsten met vergelijking met het vorige jaar.

Vergelijking per item in volgorde van dalende netto opbrengst

Vergelijking	2008	2009 correct	2009-2008	Opmerkingen
lidgeld	3382	3231	-151	iets minder
furaloop	1980	1836	-144	normale furaloop
start running	94	1212	1118	uitstekende start running campagne
kaasavond	-256	1069	1324	uitstekende kaas en wijnavond
reclame subsidie	1565	865	-700	minder wegens voornamelijk het subsidierelement van de gemeente
RC	-1373	-150	1223	minder uitgave omdat de prijzen in 2009 2010
Alg Verg	-701	-474	227	minder uitgaven
bestuur	-585	-505	80	
kledij leden	-1157	-974	182	wat meer kledij
verzekering	-1069	-979	90	
accommodatie	-1111	-1380	-269	extra accommodatie op vraag leden
25 jaar/ekiden	-1870	-2155	-285	ekiden met grote opkomst

De belangrijkste uitgaven van de club gingen naar de sportieve activiteiten.

Met name de clubuitstap Ekiden Brussel met 67 deelnemers en de sponsoring van loopactiviteiten zoals de marathon van de Medoc (maximum bedrag van 1000 Euro), de Champagneloop e.a..

Vervolgens hebben we uitgaven zoals de douches van de gemeente en verzekeringen die ook ten goede komen aan de lopers.

De club kledij wordt aan lage prijzen aangeboden dank zij de ondersteuning van de club. Kleinere kostenposten zijn de jaarvergadering, de bijdrage aan de WMC en het clubblad, alsook de bankkosten.

Het bestuur heeft dit jaar duidelijk de actieve sporter ondersteund.

Het is de intentie van het bestuur om volgend jaar minstens één activiteit te ondersteunen waar leden niet sporters (denk aan het familieabonnement) mee kunnen genieten van de ondersteuning van de club.

De belangrijkste inkomsten zijn de lidgelden, zij het van trouwe lopers of start runners, en de Furaloop die een succes blijft mede dank zij de vele vrijwilligers van de club, ons mooie en toch zware parcours en de vele trouwe deelnemers van de Watermolencup.

Kleinere inkomsten komen van het Furafeestijn, de subsidies van de gemeente en reklame.

Reserve en goed beheer

In de kas zit dus ongeveer 15000 Euro.

Als we kijken naar de financiële verplichtingen van de club, dan zien we dat de grootste uitgavepost bij de Furaloop zit.

Met de reserves van de club kunnen we dus ongeveer vier keer een grote organisatie betalen en onze verplichtingen nakomen zelfs indien deze organisatie volkomen in het water valt. Dit lijkt me een zeer ruime reserve.

- Alain en Erwin hebben boekhouding nagekeken en doen verslag :
 - o succesvolle steekproef van de facturen;
 - o suggesties:
 - meer overzichtelijke boekhouding;
 - afspraken over wie toegang heeft tot banktegoeden;
 - cashcontrole : controle voorzien bij het opmaken van de kassa op de avond van belangrijke activiteiten : oproep aan vrijwilligers om nazicht te doen;
 - moderner boekhoudsysteem;
 - o kwijting: vraag aan de vergadering: AV geeft kwijting bij handopsteking;
- uitvoering besluit tot ontbinding: Harry en Marleen: worden bij meerderheid aangeduid;

3. oprichtingsvergadering :

- de statuten worden unaniem goedgekeurd door de stichtende leden van de AV;
- de kandidaat-bestuursleden, Marleen, Harry, Wim en Els worden aangeduid als bestuursleden;
- Wim geeft overzicht van begroting vanaf vandaag tot en met december 2009 :
-

Budget 2009 2010

Als we alles houden behalve

Start running

2 maal prijzengeld

kledij niet meer ondersteunen

en 500 eur minder subsidies aan wedstrijden en clubuitstap

Begroting 2009 2010

saldo 2009	1000
meekosten	
prijzengeld RC 2009	-1800
prijzengeld RC 2010	-1300
geen start run	-1300
meeropbrengsten	
varia	0
minderkosten	
kledij	1000
uitstap RC	500
begroting 2010	-1900

- Stef Bertels en Jan Boon stellen zich kandidaat om volgend jaar de boekhouding na te kijken;
- Verbeter-punten moment : leden worden gevraagd hun suggesties voor een betere werking van de club door te geven;

Pauze : oprichtingsakte en statuten worden ondertekend door alle stichtende leden.

4. ledenvergadering :

- overzicht activiteiten afgelopen jaar;
 - o 14 februari: Furafestijn : 180 aanwezigen
 - o 5 april : Furaloop : 637 lopers
 - o 31 mei: 20 van Brussel: 42 Furalopers
 - o 3° editie startrun : 110 deelnemers : 81 deden test 5 km, 41 deden test 10 km
 - o 20 september: Alternatieve Furaloop: 38 deelnemers
 - o 26 september : clubuitstap : Ekiden: 67 deelnemers, 11 teams.
 - o 25 oktober: Hash run = laatste training van het seizoen : zo'n 50 deelnemers
 - o gesubsidieerde lopen:
 - jaarlijks: de Leeuwerikenloop : 5
 - voorstel op de vorige AV: La Champagnoise : 4
 - voorstel op de vorige AV: de marathon van de Médoc: 24 leden waren ingeschreven;
 - o RMC : 50 deelnemers
- WEDSTRIJDEN : met aanwezigheid van vele furalopers en met heel wat podiumplaatsen
- OXFAM TRAILWALKER : 4 furaleden
- voorstellen :
 - o Myjane : alternatieve parcours : elke eerste zondag van de maand : voorstel tot alternatieve parcours – indien geen voorstel : parcours lopen in omgekeerde richting – Herman zou eventueel wel bereid zijn af en toe een alternatief parcours te lopen op zondag – Julien ook – start op 3.1.;

- Koen : oproep OXFAM 100 km-loop – tegen eind januari beslissen om ploegen samen te stellen : sportieve – solidariteit – groepsgeest;
- clubuitstap : er gaan stemmen op om een familieuitstap te organiseren; eventueel voor te bereiden in een werkgroep;
- FURALOOP : 14 maart 2009;
- AV Watermolencup : Erik en Joke stoppen met sponsering – er werd reeds nieuwe sponser gevonden;
- FURAFESTIJN voortaan november : op 20.11.2010;
- AV en LEDENVERGADERING in februari;
- Nog ruimte voor FURAFEEST op 27.2.2010;
- Cursus RODE KRUIS : op zaterdagvoormiddag : er is interesse;
- Goed doel : sponsering 150 euro : VZW DE SPIEGEL : wordt aanvaard;
- Besluiten verbeterpunten :
 - clubuitstap : zonder wedstrijd – plezanter;
 - betere ambiance onder de leden : ambiance in cafetaria.
 - luisteren naar elkaar;
 - ekiden terug doen – hash run – run-bike-run
 - betere douches : ontkalken
 - automatiseren punten regelmatigheids criterium;
 - webstek furalopers voor ervaringen van furalopers;
 - besluiten Raad van Bestuur meedelen
- bedankingen : Rob en Martin – medewerkers boekje – Walter.
- Prijsuitreiking regelmatigheids criterium;

opgesteld op 20.11.2009
de voorzitter

Marleen Lemmens

de secretaris

Els De Breucker

LIPSIUS – HAGELAND

Reisbureau

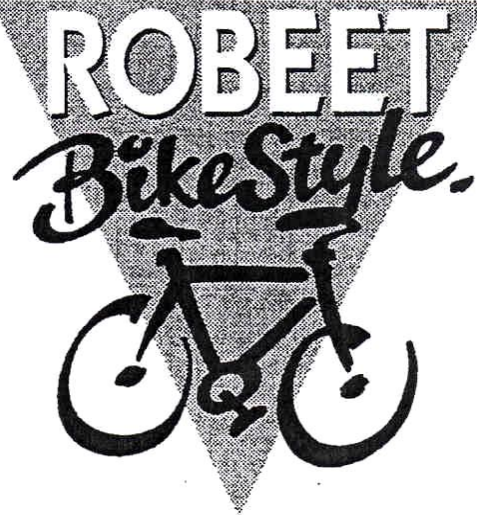
Vliegtuigreizen, Autoreizen, Busreizen, Cruises,
Incentives, Reizen op maat
Alle bestemmingen met de beste touroperators

Vraag ook onze speciale folder voor alle ski-reizen
Heeft U nog vragen? Kom gerust even langs

J. Lipsiusplein 3
3090 Overijse
Tel : (02)687 36 63
Fax : (02)687 25 86

lipsius.reizen@proximedia.be

open alle dagen, behalve op zondag, zaterdag tot 15 u.



Brusselsesteenweg 72 - 3080 Tervuren
Tel.: 02/767.43.38

GERLUX SHOP

Steenweg op Brussel 12
3080 Tervuren

Tel. 02/767.32.32



Uw partner voor uw tuin

Grote keuze in sierheesters, vaste planten,
haagplanten, klimplanten, rozen, fruitbomen
en een uniek aanbod bomen en planten
tot 8 m hoogte

Donkerstraat 8 – 3080 TERVUREN-VOSSEM
Tel : (02) 767.53.71 – Fax (02) 767.87.31

open ma - vrij 8 - 12u en 13 - 18u
zaterdag van 8 tot 17 uur

WIJ DIENEN U ELKE DAG
MET KWALITEIT

van 7u. tot 18.30u.
zon.- en feestdagen van 7u. tot 13u.
maandag gesloten



Brood
Banket

VOGELAERS JAAR
SMISSTRAAT 2
V O S S E I N I
TEL 02/768 13 13

Roomijs
Pralines



Bank

Dexia Druivenstreek cvba

Tervuren	02/7661270 Fax 02 766 12 79
Overijse	02/6860490 Fax 02 686 0499
Bertem	016/490649 Fax 016 44 13 29
Hoeilaart	02/6582240 Fax 02 658 22 49
Leefdaal	02/7661420 Fax 02 766 14 29
Huldenberg	02/6861010 Fax 02 686 10 19
Jezus-Eik	02/6861120 Fax 02 686 11 29

FURA KALENDER

Omdat er vorig jaar, terecht trouwens, gevraagd werd of het mogelijk is de activiteiten langer op voorhand aan te kondigen, hebben we getracht reeds een FURA KALENDER op te stellen.

Je zal merken dat we hierin ook het voorstel van My-Jane tot het uitproberen van alternatieve parcours en dat mocht rekenen op zeer positieve reacties, hebben voorzien.

Er meldden zich immers onmiddellijk twee kandidaat-begeleiders, met dank alvast aan Julien en Herman voor hun bereidwilligheid.

Om reden dat het boekjaar van de VZW normalerwijze loopt van 1 januari tem. 31 december is het praktischer om de algemene vergadering die samenvalt met de ledenvergadering in het begin van elk jaar te plannen.

Daarom zal voortaan en vanaf 2010 het Furafestijn in november plaatsvinden en de AV en de ledenvergadering met de prijsuitreiking in februari.

Daarom moeten we noodgedwongen ook onze periode voor het regelmatigheids criterium éénmalig uitbreiden.

Dit jaar loopt het regelmatigheids criterium bijgevolg van 1 november 2009 tot en met 31 januari 2010 (het minimum aantal in te dienen punten bedraagt éénmalig voor dit extra lange jaar 165 punten)

Vanaf dan zal het criterium telkens lopen van 1 februari tem. 31 januari.

Wij hopen dat je hiervoor begrip kan opbrengen.

Nu we geen Furafestijn hebben in februari 2010 neemt dit niet weg dat we onze handjes niet zullen laten wapperen in februari, of beter gezegd de benen, want op 27 februari 2010 hopen we op jullie talrijke aanwezigheid op onze eerste FURAFUIF (info volgt).

Noteer dus alvast volgende data in je agenda :

27 februari 2010	:	FURAFUIF
14 maart 2010	:	FURALOOP
25 april 2010	:	ALTERNATIEVE FURALOOP
VOORJAAR 2010	:	FURAUITSTAP
27/28 augustus 2010:	:	OXFAM TRAIL met FURATEAMS
17 oktober 2010	:	EKIDEN
20 november 2010	:	FURAFESTIJN
19 december 2010	:	FURA HASHRUN
30 januari 2011	:	RUN BIKE RUN
Februari 2011	:	AV-LEDENVERGADERING

NIEUW NIEUW Vanaf 2010 kan je elke eerste zondag van de maand en dus op 3/1, 7/2, 7/3, 4/4, 2/5, 6/6, 4/7, 1/8, 5/9, 3/10, 7/11, 5/12, tijdens onze normale training een alternatief parcours lopen.

Het bestuur

Stand regelmatigheidscriterium 2008 - 2009

Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt
1	Joachim Verhoeven	326	24	24	20	20	24	34	32	28	20	28	42	30
2	Laura Verhoeven	325	24	24	20	24	26	31	28	32	24	28	34	30
3	Elynn Verhoeven	320	24	28	32	28	28	24	32	32	20	16	32	24
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt
1	Alain Vander Elst	503	39	31	32	38	48	59	53	44	38	46	42	33
2	Rene Thielemans	432	42	20	30	29	48	45	44	32	35	36	31	40
3	Erwin Ramaekers	423	36	20	35	35	41	47	47	31	28	35	36	32
4	Georges Philips	394	12	28	24	32	42	46	30	38	42	14	46	40
5	Rudi Thijs	370	32	24	32	28	28	44	40	38	25	22	22	35
6	Herman Verhoeven	355	20	20	12	24	28	41	32	32	36	28	52	30
7	Jan Boon	354	36	24	28	32	28	42	32	15	30	34	33	20
8	Marc Therssen	345	35	16	28	16	22	38	40	32	28	31	27	32
9	Michael Collier	336	28	16	16	24	32	32	39	24	30	36	23	36
10	Julien Van Rossum	322	20	8	20	16	32	42	24	36	36	32	32	24
11	Alain Schiffeleers	303	24	16	28	28	24	42	24	12	36	19	26	24
12	Harry Janssen	300	27	16	16	0	16	38	36	35	36	36	20	24
13	Rudy Vanlaethem	290	35	28	24	20	28	24	26	20	12	23	26	24
14	Dominique Cumps	272	16	12	20	16	26	4	27	31	28	32	32	28
15	Jean Marie Leemans	258	24	16	20	8	24	38	32	16	24	32	20	4
16	Christian Lammens	223	10	16	16	14	12	22	28	8	34	27	12	24
17	Richard Garnett	223	8	12	20	19	27	33	25	28			26	25
18	Wim Scheere	221	16	16	15	16	26	24	11	18	12	28	23	16
19	Hugo Chevrolet	196	16	16	8	12	29	29	27	7	7	12	10	23
20	Marcel Janssens	181	12	12	15	8	16	26	20	12	16	20	12	12
21	Herman Van den Broeck	156		15	0	11	18	23	8	19	14	18	18	12
22	Jack Schoonejans	140				4	4	28		12	32	28	32	
23	Jonny Remon	53	7	8				18	20					
24	Stijn Schoonejans	25								25				
25	Eric Taelemans	20	20											
26	André Devriese	12	12											
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt
1	Eef Beunckens	379	27	16	20	32	38	36	46	44	34	46	22	18
2	Els De Breucker	377	31	24	28	28	32	41	27	32	36	24	46	28
3	Marleen Lemmens	364	36	28	24	28	32	42	24	28	32	24	34	32
4	Martine Craps	347	24	24	16	16	22	41	34	32	36	24	52	26
5	Erna Desmet	333	27	24	16	24	32	28	32	28	20	20	42	40
6	Celia Viterbo	332	31	24	12	28	32	42	31	32	32	36	24	8
7	Celine Steenhuyzen	330	16	16	14	15	25	23	40	37	34	32	42	36
8	Lieve Jonné	328	35	24	32	28	24	31	20	32	12	32	38	20
9	My-Jane Bastin	323	8	16	32	32	32	34	31	32	16	28	42	20
10	Mylène De Scheemaecker	322	31	24	24	24	24	38	28	12	32	23	34	28
11	Dominique De Picker	317	32	24	28	24	16	38	15	24	24	36	32	24
12	Huguette Donnay	308	35	16	16	32	28	42	31	32	12	28	4	32
13	Corrie Vinck	276	16	12	12	10	12	42	36	35	36	32	18	15
14	Agnes Moeraert	270	15	16	16	16	16	46	33	8	36	36	8	24
15	Viviane Van de Velde	246	32	24	24	32	20	18	32	20	28	16		
16	Lieve Letellier	246	20	16	16	12	16	42	28	24	24	28	4	16
17	Elles Van Dongen	207	20	16	16	11	16	34	20	22	32	8	12	
18	Joke Penninckx	192				4	4	28	24	32	36	32	32	
19	Evelyne Vanbellingen	141			20	20	27	33	35					6
20	Marjke Eerdeken	125	19	16	16	20	8	30				6	10	
21	Kathleen Van bellingen	88					10	40	15	23				
22	Véronique Campe	68	12	16	4	12	16	8						
23	Genoveva Hernalsteen	57	23	14	8	12								

Furakolder

Als redactie willen we ook op de ‘start to....’ boot springen. Wat hebben we al? Start to run, to swim, to whatever... Je kunt het zo gek niet bedenken of iemand start zo iets, dus wij gaan deze nieuwe rage alle eer aandoen met de volgende actie:

Start to be a Furaloper:

Wat verwachten wij van een Furaloper? Doorloop alle volgende stadia en succes verzekerd! Loop minstens 12 km per training en schuw geen competitie onder elkaar.

- Na de training, doe minstens 200 meter douche extra. Extra time om de eerste (flauwe) grappen los te laten op de medelopers.
- Ga niet direct naar huis, ga eerst langs de cafetaria, dan ontvangt u
- Na de eerste drank tegen den dorst, nu drinken uit goesting, voor het in stand houden van de kleine zelfstandige en uit solidariteit met de anti-AA bond.
- Trakteren bij verjaardag of een speciale gebeurtenis is een verplichting!
- Zing uit volle borst mee en ook vals ‘lang zal hij/zij leven’.
- Op de kap van de medelopers zitten en daar eens goed mee lachen ... Doen!
- In de zomer: organiseer een BBQ bij u thuis of huur een zaal hiervoor.
- Verras ons met een weekend in uw buitenverblijf of bij familieleden en zorg voor genoeg animatie = vele verhalen achteraf van poezen maar vooral van katers!
- Laat geen moment onbenut om tijdens de algemene vergadering te discussiëren, vooral als het over het regelmatigheidscriterium gaat.

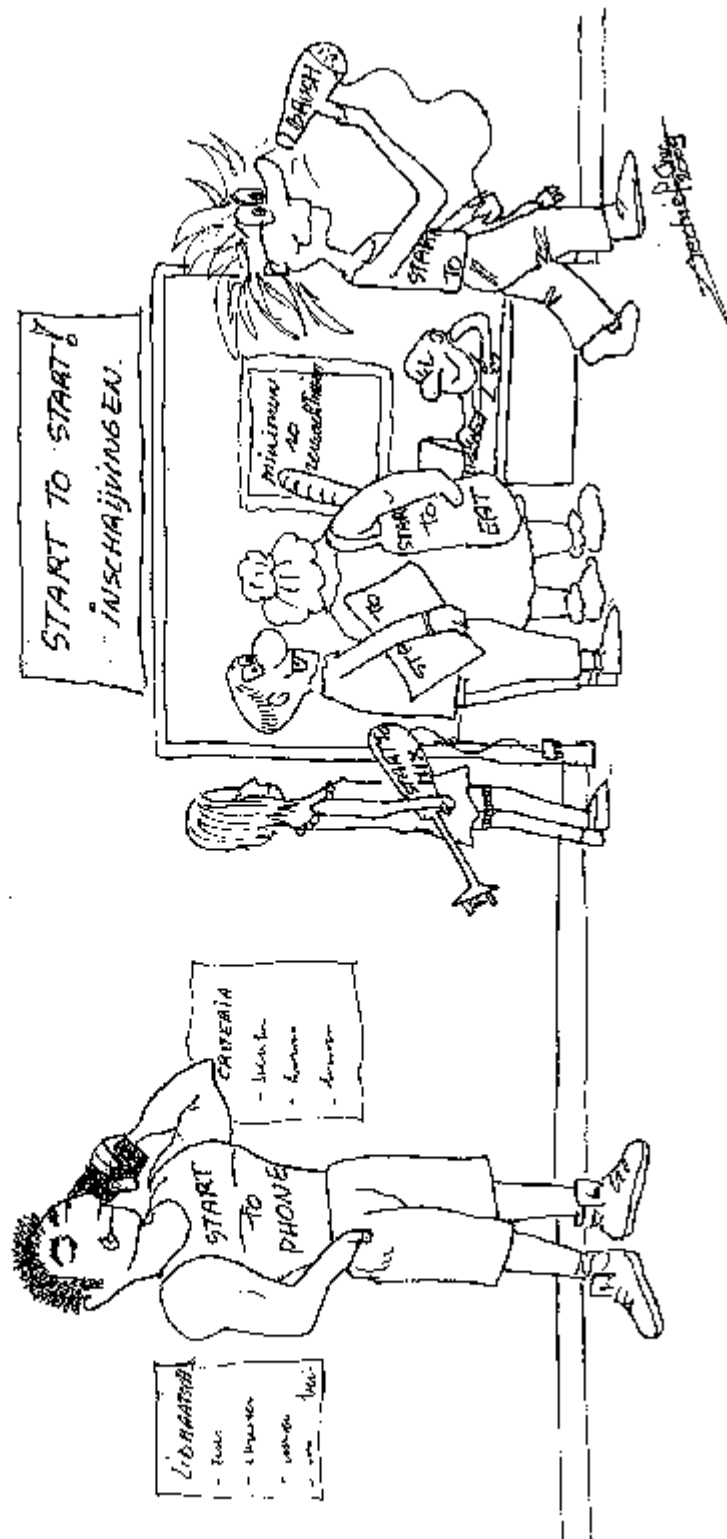
Dit zijn de hoofdregels. Er zijn er meerdere maar het mag niet te moeilijk worden. En nu er voor gaan is de boodschap!!

We hebben in de club een aantal numero’s zitten. Wat is de gelijkenis tussen Patrick en Dominique D.P.?? Wel dat is hun vergeetachtige slordigheid. Dominique heeft het al 2 keer gepresteerd om na de training te merken dat haar auto op slot was met de sleutel nog in de starter. Dominique: koop een auto met op afstand bediend slot, dan gaat dit niet meer voorvallen!

Patrick daarentegen, u wel bekend, zijn looppalmares is niet te evenaren in de club maar zijn gsm perikelen daarentegen!! Mijnheer gaat op vakantie naar Kenia. Wat gebeurt er? Een Keniaanse Massai loopt tegenwoordig rond met een nieuwe gsm, maar het ergste van al ... er zaten in Patrick’s telefoon meer dan 250 nummers van vriendinnen... Dit is verschrikkelijk want dit was zijn levenswerk en eenmaal zij in contact met diene Keniaan gekomen zijn, gaan ze Patrick niet meer zien zitten (hoe zou je zelf zijn!). Patrick blijkt de laatste tijd telkens zijn gsm te laten liggen of te vergeten. Onlangs op de Ekiden marathon wil hij naar huis gaan. Wie komt hij tegen: één van die vriendinnen die gelukkig nog niet in contact was met diene schone zwarte. Zij vliegt hem bij wijze van spreken rond de hals en vraagt om nog eens af te spreken (hoe wanhopig kan ne mens zijn!). Maar onze Patrick heeft haar nr niet meer. Zegt hij: “Bel mij nu op dan kan ik je nr opslaan”. Dat braaf meisje (oei braaf meisje? één die Patrick kent?) belt hem op en Patrick denkt: ‘Ik ga zo dadelijk mijn sportzak horen rinkelen’, want

zijn zak kan dat. Maar neen hoor, geen gsm in zijn sportzak... Verdoemme die steekt in mijn jas en die hangt nog in de kleedkamer... Hij loopt als de bliksem (hij kan dat) naar de kleedkamers waar 2 mannen juist zijn jas naar de verloren voorwerpen wilden gaan brengen omdat iedereen al weg was. "Wel is dat uwe jas menneke? Zeg diene telefoon heeft al kweit ni oe vuil gebeld. Ga zet ne populaire zenne!"

Jan Boon.



Watermolencup

Joggingcriterium 2009 – 16^{de} editie

Samengesteld door Evelyne

KALENDER EN RESULTAAT PER WEDSTRIJD

7. 10^{de} Jogging van Machelen – Machelen – zaterdag 20 juni 2009

Afstand: 9500m

Aantal deelnemers: 241 (M175-F66)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
12	00:34:58	Thore Martin	M12	MVA3	16,301	03:41
25	00:37:01	Thijs Rudi	M25	MVA10	15,398	03:54
50	00:39:03	Swalus Marcel	M50	MVB10	14,597	04:07
57	00:39:46	Vander Elst Alain	M57	MVA20	14,334	04:11
63	00:40:04	Beunckens Eef	F2	FSE1	14,226	04:13
67	00:40:20	Philips Georges	M65	MBV17	14,132	04:15
74	00:40:49	Steenhuyzen Celine	F4	FVB3	13,965	04:18
123	00:44:20	Denies Etienne	M110	MVC2	12,857	04:40
127	00:44:51	Feys Jean Louis	M114	MVA36	12,709	04:43
153	00:46:31	Taelemans Eric	M132	MVA45	12,254	04:54
185	00:50:04	Scheere Wim	M152	MVB44	11,385	05:16

8. Zavelenborrejogging – Overijse – zaterdag 25 juli 2009

Afstand: 13200m

Aantal deelnemers: 228 (M171-F57)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
9	00:49:38	Thore Martin	M9	MVA4	15,957	03:46
16	00:50:49	Wittebols Steven	M16	MSE9	15,585	03:51
25	00:53:38	Thijs Rudi	M25	MVA9	14,767	04:04
34	00:55:09	Swalus Marcel	M34	MVB3	14,361	04:11
48	00:56:19	Vanden Breede Dirk	M47	MSE24	14,063	04:16
51	00:56:48	Beunckens Eef	F2	FSE1	13,944	04:18
52	00:56:50	Collier Michael	M50	MVA19	13,935	04:18
59	00:58:09	Vander Elst Alain	M57	MVA21	13,620	04:24
61	00:58:34	Steenhuyzen Celine	F3	FVB1	13,523	04:26
67	00:59:04	Philips Georges	M64	MVB7	13,409	04:28
88	01:01:42	Boon Jan	M80	MVB12	12,836	04:40
115	01:04:56	Hoffen Kate	F16	FVA4	12,197	04:55
129	01:06:56	Denies Etienne	M110	MVC6	11,833	05:04

9. Excusjogging – Kortenberg – zondag 02 augustus 2009

Afstand: 11800m

Aantal deelnemers: 317 (M243-F74)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
16	00:46:37	Thore Martin	M16	MVA5	15,291	03:55
20	00:47:04	Donadi Pierre	M20	MVA7	15,144	03:58
51	00:51:56	Swalus Marcel	M51	MVB10	13,725	04:22
58	00:52:55	Beunckens Eef	F3	FSE2	13,470	04:27
62	00:53:21	Vanden Breede Dirk	M59	MSE33	13,361	04:29
64	00:53:42	Vander Elst Alain	M61	MVA15	13,274	04:31
65	00:53:46	Collier Michael	M62	MVA16	13,257	04:32
77	00:54:37	Steenhuyzen Celine	F5	FVB1	13,051	04:36
79	00:54:51	Thijs Rudi	M74	MVA24	12,995	04:37
116	00:57:07	Boon Jan	M104	MVB23	12,480	04:48
135	00:58:58	Thielemans René	M121	MVB27	12,088	04:58
172	01:01:43	Denies Etienne	M151	MVC5	11,550	05:12
193	01:03:32	Cumps Dominique	M169	MVB43	11,219	05:21
200	01:03:53	Ertveldt Carine	F26	FVA7	11,158	05:23

10. Dwars door Zaventem – Zaventem – zaterdag 15 augustus 2009

Afstand: 21100m

Aantal deelnemers: 197 (M164-F33)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
12	01:24:03	Donadi Pierre	M12	MVA6	15,062	03:59
46	01:34:13	Beunckens Eef	F2	FSE1	13,437	04:28
47	01:34:20	Thore Martin	M45	MVA15	13,420	04:28
53	01:36:35	Thijs Rudi	M49	MVA17	13,108	04:35
58	01:37:43	Vanden Breede Dirk	M53	MSE29	12,956	04:38
72	01:41:21	Vander Elst Alain	M65	MVA23	12,491	04:48
104	01:47:01	Boon Jan	M95	MVB16	11,830	05:04
111	01:48:54	Thielemans René	M101	MVB18	11,625	05:10
120	01:50:22	Collier Michael	M109	MVA37	11,471	05:14
134	01:53:31	Schroeders Manu	M119	MVB25	11,153	05:23
149	01:58:13	Denies Etienne	M130	MVC6	10,709	05:36

11. Voerhoekjogging – Vossem – zondag 23 augustus 2009

Afstand: 11900m

Aantal deelnemers: 275 (M210-F65)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
20	00:46:55	Thore Martin	M20	MVA6	15,218	03:57
37	00:49:30	Donadi Pierre	M37	MVA10	14,424	04:10

49	00:50:57	Beunckens Eef	F2	FSE1	14,014	04:17
57	00:51:48	Vanden Breede Dirk	M54	MSE29	13,784	04:21
70	00:53:38	Vander Elst Alain	M6	MVA23	13,313	04:30
75	00:54:01	Thijs Rudi	M70	MVA25	13,218	04:32
82	00:54:50	Steenhuyzen Celine	F7	FVB3	13,021	04:36
83	00:55:09	Philips Georges	M76	MVB13	12,947	04:38
86	00:56:05	Boon Jan	M79	MVB16	12,731	04:43
103	00:57:37	Schroeders Manu	M91	MVB19	12,392	04:51
125	00:59:45	Denies Etienne	M111	MVC5	11,950	05:01
162	01:04:01	Taelemans Eric	M139	MVA43	11,153	05:23
177	01:06:01	Cumps Dominique	M152	MVB37	10,815	05:33
203	01:10:22	Mousavian Seved...	M171	MSE64	10,147	05:55

12. Stratenloop – Steenokkerzeel – zaterdag 03 oktober 2009

Afstand: 9700m

Aantal deelnemers: 224 (M164-F60)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
14	00:35:04	Thore Martin	M14	MVA3	16,597	03:37
34	00:37:33	Thijs Rudi	M34	MVA7	15,499	03:52
41	00:38:01	Collier Michael	M40	MVA10	15,309	03:55
45	00:38:19	Swalus Marcel	M44	MVB8	15,189	03:57
49	00:38:47	Philips Georges	M48	MVB10	15,006	04:00
53	00:39:19	Vanden Breede Dirk	M52	MSE27	14,803	04:03
59	00:39:51	Steenhuyzen Celine	F2	FVB1	14,605	04:06
79	00:41:40	Boon Jan	M72	MVB15	13,968	04:18
85	00:42:05	Feys Jean Louis	M78	MVA24	13,830	04:20
96	00:42:43	Buenckens Eef	F10	FSE5	13,625	04:24
101	00:43:20	Thielemans René	M91	MVB18	13,431	04:28
115	00:44:42	Denies Etienne	M103	MVC5	13,020	04:36
148	00:47:55	Vangrunderbeek E	M126	MVB29	12,146	04:56
172	00:49:59	Chevrolet Hugo	M139	MVC7	11,644	05:09

13. Herfstjogging – Huldenberg – zondag 11 oktober 2009

Afstand: 10600m

Aantal deelnemers: 245 (M177-F68)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
19	00:41:39	Thore Martin	M19	MVA5	15,270	03:56
42	00:44:23	Thijs Rudi	M40	MVA9	14,330	04:11
45	00:44:43	Collier Michael	M43	MVA11	14,223	04:13
46	00:44:46	Swalus Marcel	M44	MVB6	14,207	04:13
47	00:44:48	Garnett Richard	M45	MVB7	14,196	04:14
51	00:45:01	Vanden Breede Dirk	M49	MSE30	14,128	04:15
56	00:45:40	Philips Georges	M54	MVB9	13,927	04:18

60	00:46:08	Vander Elst Alain	M58	MVA15	13,786	04:21
70	00:46:50	Steenhuyzen Celine	F3	FVB1	13,580	04:25
102	00:50:05	Thielemans René	M93	MVB16	12,699	04:43
108	00:50:26	Wijnants Johan	M97	MVA30	12,611	04:45
112	00:50:37	Denies Etienne	M101	MVC5	12,565	04:47
114	00:50:43	Boon Jan	M103	MVB20	12,540	04:47
119	00:51:07	Feys Jean Louis	M106	MVA32	12,442	04:49
186	00:58:33	Chevrolet Hugo	M149	MVC8	10,863	05:31

CRITERIUM

Classement 13 FSE

POS 1: Eef Buenckens 1771 punten

Classement 13 FVB

POS 2: Celine Steenhuyzen 1771 punten

Classement 13 MSE

POS 19: Dirk Vanden Breede 1586 punten

Classement 13 MVA

POS 4: Martin Thoré 1755 punten

POS 9: Rudi Thijs 1714 punten

POS 14: Michael Collier 1661 punten

POS 17: Alain Vander Elst 1642 punten

POS 32: Jean Louis Feys 1484 punten

Classement 13

POS 7: Marcel Swalus 1714 punten

POS 10: Georges Philips 1705 punte

POS 16: Jan Boon 1655 punten

POS 21: René Thielemans 1610 punten

Classement 13 MVC

POS 3: Etienne Denies 1754 punten

POS 7: Hugo Chevrolet 1700 punten



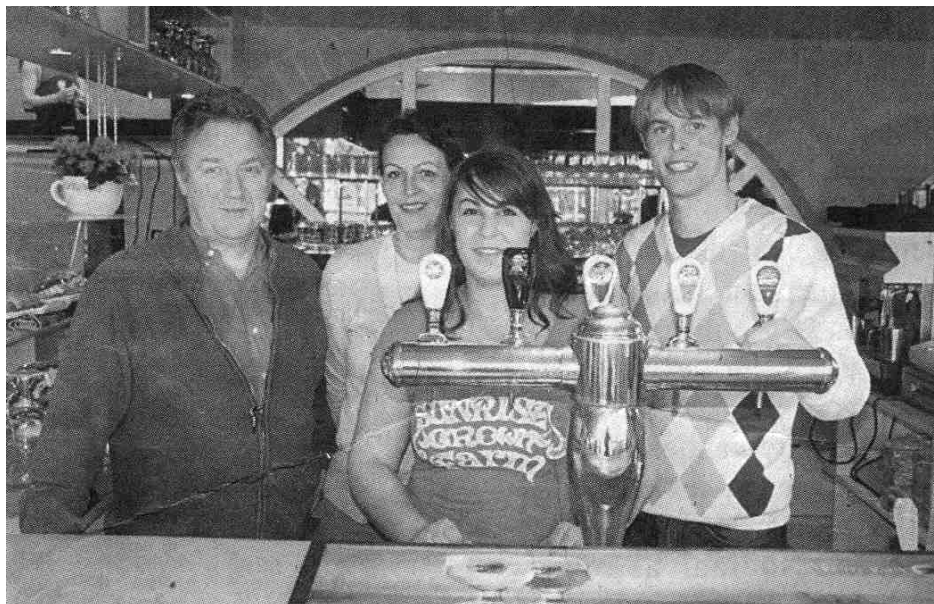
Céline



Etienne

Cafetaria Diependal heeft nieuwe uitbaatster

Op 18 april was de officiële opening. Sophie waardeert de aanwezigheid van de Furalopers en geeft dit weer in onderstaande tekst.



“Er is al bijna een jaar voorbij sinds wij de cafetaria hebben overgenomen. We zouden liegen mochten we zeggen dat alles op wieltjes liep. Het was voor ons in het begin zeer moeilijk om iedereen te leren kennen alsook hun gewoontes en alle sporten, dat hier plaatsvinden. Ben

en ik komen van de horeca, maar toch hebben we zelf nog veel moeten leren.

Sinds september werken mijn ouders, Patricia en Luc, ook in de cafetaria. Zij hadden vroeger een voedingszaak in Woluwe.

Vanaf de opening van de cafetaria hadden ze ons al gezegd dat de Furalopers een aparte groep was en we moeten zeggen dat we niet teleurgesteld waren. Het is een unieke, hechte groep. Als zij er zijn vervelen we ons nooit, het is voor ons zeer leuk om ze te bedienen. Er wordt er veel gelachen en gezongen. Het is een groep met een enorme positieve uitstraling. Daarom willen we ze daarbij ook bedanken voor hun ontvangst en hun vertrouwen in ons.”

**A.M.E.
SECURITY**

Ministerieel nr 20 0150 19 - Erkenning INCERT: B-1603

Uw partner in huisbeveiliging

KIES VOOR EEN PROFESSIONELE AANPAK

**3 jaar
garantie**



"Alarm is
uitgeschakeld"

**Easy Series
Inbraakdetectie**
Beveiliging
vereenvoudigd



Technische service
24u op 24u



02 767 09 02

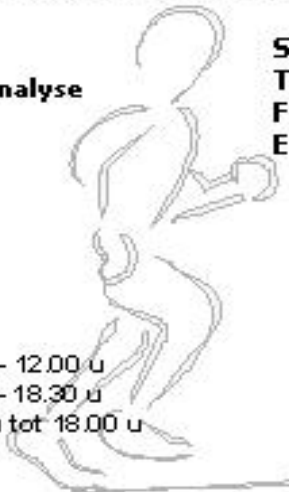
Theo Wautersstraat 40 - 3061 LEEFDAAL (Bertem)
FAX 02 767 29 15 - www.ame.be - info@ame.be



WATERMOLEN *Sport*

= RUNNINGSHOP =

- Sportschoenadviescentrum
- Dynamische en statische voetanalyse
- Aanpassingen
- Trainingsadvies
- Technische loopkledij
- Hartslagmeters
- Accessoires



Stationsplein 7 3090 Overijse

Tel : 02 687 73 11

Fax : 02 782 27 84

E-mail : watermolensport@tijd.com

OPENINGSUREN:

Van dinsdag tot vrijdag: 9.00u – 12.00 u
14.00u – 18.30 u

Zaterdag: doorlopend van 10.00u tot 18.00 u

Zondag en maandag : gesloten



SPECIALE LAATSTE ZONDAG-TRAINING: HARRIER RUN

Op 25 oktober 2009 hielden we de laatste zondagtraining van het seizoen.

Voor het eerst werd een FURA-HARRIER-RUN of FURA-HASH-RUN georganiseerd.

Een harrier run heeft een parcours dat je tijdens het lopen ontdekt. Op elk kruispunt kies je een weg. Na enige honderden meters staat er een kruis als je verkeerd bent (en dan moet je terug) of een bolletje als je op de juiste weg bent. Het is toegelaten om coalities te sluiten en elkaar te verwittigen met geluidssignalen of door luid te roepen.

Een 50-tal Furalopers nam deel. Bijna iedereen was zeer enthousiast over dit initiatief en vond dat het voor herhaling vatbaar was. Tijdens deze run liepen voortdurend andere Furalopers aan de leiding. Na Jan, Walter en Okke op het verkeerde been te hebben gezet, kwamen Michael en Erwin uiteindelijk eerst binnen.





De CLUBUITSTAP 2009 – Ekiden en etentje in Duisburg

Op de Algemene Vergadering van 2008 was er veel bijval voor de suggesties en bleek dat er interesse was van een gevarieerd publiek om deel te nemen aan een Ekiden, een aflossingsmarathon. De wedstrijd en zijn naam komen van Japan waar dit soort wedstrijden populairder zijn dan individuele wedstrijden.

Na rijp beraad besloot het bestuur om rond de Ekiden van Brussel een clubuitstap te bouwen op zaterdag 26 september. Alle inschrijvingskosten werden gedragen door de club met de bedoeling zoveel mogelijk mensen aan te trekken. En dat is zeker gelukt.

Uiteindelijk schreven de Furalopers 13 ploegen van elk zes lopers in. Door blessures en andere familiale problemen stonden er toch nog 11 volledige ploegen aan de start en één onvolledige. Daarmee waren de Furalopers prominent aanwezig en naar we vermoeden zelfs de club met het meeste aantal deelnemers, nl 67.

Om 11.00 uur vertrokken de meeste lopers uit Tervuren met de tram en de metro naar het Heizel stadion. In de metro al het eerste kippenvol moment. Vertraging, geen metrostel ... Wim die al in het stadion was met de borstnummers kreeg wat telefoontjes en we spraken precies af waar de nummers verdeeld zouden worden.

Een kwartier voor tijd was iedereen aangekomen en in een vriendelijk chaos kreeg iedereen zijn nummer en werden er op het laatst nog wat posities gewisseld. Niet iedereen liep immers dezelfde afstand. Er werd gelopen op een parcours in en rond het Koning Boudewijn stadion, in de voetsporen van Usain Bolt en de andere toppers!

Het parcours was zwaar met een afdaling naar het Koninklijk paleis en een dito klim.

Loper 1 liep 5 km (één ronde), Loper 2 - 10 km, Loper 3 - 5 km, Loper 4 - 10 km, Loper 5 - 5 km en Loper 6 - 7,195 km (één ronde en een lus).

De uitslagen waren meer dan uitstekend. Onze eerste aangekomen ploeg staat 7de in zijn categorie en 47ste op 596 aangekomen ploegen. We plaatsen 4 ploegen bij de eerste honderd ploegen (alle categorieën). Onze damesploeg die 531ste liep, is ook de 11de damesploeg in haar categorie.

Tijdens zo'n loop gebeurt er uiteraard veel :

- heel wat families, ouders met kinderen deden mee, de Ekiden was er voor jong en oud, deze loop bracht verschillende generaties samen
- onze voorzitter begeleidde onze twee jongste deelnemers gedurende hun rondje
- een van onze lopers, Martin om hem niet te noemen, heeft zich beroemd en alom gehoord gemaakt door Jan een drietal minuten heen en weer te laten lopen aan de eerste wisselzone. Jan is daardoor echter wel nadrukkelijk in beeld gekomen in het televisie-verslag!
- we stelden zeer veel jonge lopers op, maar ook zeer ervaren en goede lopers, start runners integreerden met de anciens en minder anciens
- de goede luim was van begin tot einde van de partij, alsook het goede weer
- onze lopers bleven steeds alert, zelfs in de rechte lijn waar we aan de goede kant van de nadars moesten lopen, Alain testte even beide zijden uit en één iemand liep eerst onmiddellijk door de aankomst alvorens haar rondje buiten het stadion aan te vatten.

De terugreis werd in gespreide slagorde aangevat en de laatsten vertrokken om 17u30, ruim op tijd om tegen 20u in Duisburg te zijn.

Daar verzorgde Marc, bijgestaan door enkele vrijwilligers, een gezellig samenzijn rond een lekker maal.

Veel ploegen plannen nu al een volgende deelname, de Ekiden heeft zeker een plaats gekregen in de agenda van onze lopers.

Proficiat aan allen.

Wim



Uitslag Ekiden

Team	Loper	Naam	Afstand	Tijd	Eindtijd	POS in eindklassement
2	1	Vanbellingen Kathleen	5 km	28:18:00	4:08:21	529
	2	Cluytens Ilse	10 km	57:27:00		
	3	Schroeders Olivia	5 km	32:33:00		
	4	Jonné Lieve	10 km	1:05:21		
	5	Batelaan Rebecca	5 km	28:20:00		
	6	Loomans Astrid	7,195 km	35:57:00		
4	1	Charlier Marc	5 km	26:22:00	3:52:29	386
	2	Bastin Myjane	10 km	57:20:00		
	3	Batenlaan Micha	5 km	26:15:00		
	4	Desmet Erna	10 km	58:27:00		
	5	Moloto Pascale	5 km	30:13:00		
	6	Van Gucht Stephane	7,195 km	33:15:00		
5	1	Beunckens Eef	5 km	24:13:00	3:08:59	76
	2	Vanden Breede Dirk	10 km	44:11:00		
	3	Steenhuyzen Celine	5 km	23:02:00		
	4	Philips Georges	10 km	45:00:00		
	5	Swalus Marcel	5 km	21:11:00		
	6	Vander Elst Alain	7,195 km	29:59:00		
6	1	Bartholomees Jonas	5 km	19:16:00	2:57:20	47
	2	Verhoeven Herman	10 km	40:59:00		
	3	Verhoeven Laura	5 km	22:18:00		
	4	Craps Martine	10 km	47:15:00		
	5	Bartholomees Andreas	5 km	20:03:00		
	6	Verhoeven Joachim	7,195 km	27:15:00		
7	1	Boon Jan	5 km	23:01:00	3:12:13	96
	2	Thoré Martin	10 km	38:49:00		
	3	De Breucker Els	5 km	27:39:00		
	4	Thijs Rudi	10 km	44:39:00		
	5	Wijnants Johan	5 km	23:17:00		
	6	Batelaan Okke	7,195 km	34:28:00		
8	1	Libotte Ode	5 km	33:17:00	3:53:10	392
	2	Rochus Mathijs	10 km	54:27:00		
	3	Libotte Antoon-Frederik	5 km	26:53:00		
	4	Krick Louis	10 km	51:57:00		
	5	Krick Piet	5 km	30:24:00		
	6	Krick Ward	7,195 km	35:29:00		
9	1	Verspeelt Nell	5 km	36:53:00	4:31:45	588
	2	Verspeelt Axel	10 km	55:11:00		
	3	Verspeelt Zara	5 km	40:39:00		
	4	Beken Rika	10 km	1:00:19		
	5	Van Geem Manon	5 km	31:29:00		
	6	Aerts Marina	7,195 km	47:01:00		

10	1	Taelemans Eric	5 km	22:55:00	3:06:57	72
	2	Vanlaethem Rudy	10 km	42:16:00		
	3	Rochus Frank	5 km	26:51:00		
	4	Vanlaethem Sören	10 km	42:16:00		
	5	Vanlaethem Maikel	5 km	20:59:00		
	6	Dermul Patrick	7,195 km	31:15:00		
11	1	Trappeniers Kris	5 km	26:44:00	3:30:12	192
	2	Verboven Luc	10 km	53:39:00		
	3	De Scheemaecker Mylène	5 km	27:44:00		
	4	Verboven Wannes	10 km	38:01:00		
	5	Trappeniers Francis	5 km	24:40:00		
	6	Bels Annemie	7,195 km	38:44:00		
12	1	Van Damme Stan	5 km	27:07:00	3:51:08	379
	2	Van Damme Philippe	10 km	56:01:00		
	3	Van Damme Louise	5 km	28:00:00		
	4	Schiffeleers Alain	10 km	54:47:00		
	5	Van Damme Cyriel	5 km	24:23:00		
	6	Laga Barbara	7,195 km	40:03:00		
13	1	Hemeleers Rianne	5 km	37:35:00	3:58:56	452
	2	Schoonejans Stijn	10 km	46:03:00		
	3	Mattheussen Eva	5 km	33:14:00		
	4	Mousavian Seyed Ahmad	10 km	55:54:00		
	5	Holemans Christian	5 km	26:52:00		
	6	Spreutels David	7,195 km	39:15:00		

(samengesteld door Evelyne)

ZANDMAN

ZANDSTRALEN VAN :

- > AUTO- EN MOTO- ONDERDELEN
- > GLAS EN SPIEGELS
- > ANTIEKE MEUBELN

Liststraat 16 - 1910 Nederokkerzeel

Tel + Fax 016-65 02 72

BTW 732.334.459



11 oktober was er de vijfde editie van de "Breast Cancer Walk & Run" in Terkamerenbos.

Het is een jog- of wandeltocht van 5 of 10km ten voordele van de strijd tegen borstkanker.

Mijn nicht Sarah, die helemaal niet jogt had er me over aangesproken & vond dat ze dergelijk evenement niet mocht missen.

In slechts enkele weken is ze beginnen trainen om de 10km te kunnen lopen die zondag. Ze heeft dit trouwens fantastisch goed gedaan in slechts 1u06!

Ik kon toch niet onder doen...

Ik doe mee!

en stuurde prompt een mailtje naar andere Fura's, collega's & vrienden om hen ervan te overtuigen die dag mee te lopen.

Samen met mijn collega Sofie Claeys en Fura's Dominique De Pickere, Manuela Gil & Patrick Dermul gingen we richten ULB.

Vorig jaar waren er zo'n 800 deelnemers maar dit jaar waren we met meer dan 2.000 !!

Dit betekent een minimum opbrengst van € 30.000! Fantastisch toch!

Volgend jaar kunnen we misschien met het voltallige Fura-team gaan ... wat denk je?

Onderstaande foto's getuigen alvast hoe wij het deden..

Gezien het thema was een aangepaste, om aandacht schreeuwende outfit vereist... meer zeg ik niet :-)

Loopt volgend jaar iedereen in een kleurrijke BH voor t goede doel?

Marie-Laure



Marathon van de Médoc.

Het is niet de eerste keer dat een afvaardiging van de Furalopers afzakt voor een week(je) naar de wijnstreek aan de Gironde om er een toereke te lopen.

Van die vorige edities zijn straffe verhalen verteld, jammer genoeg niet voor publicatie vatbaar ☺ !

Wat u wel mag weten is dat ditmaal -zoals de vorige ke(e)ren- de organisatie ‘af’ was, waarvoor ik langs deze weg de verantwoordelijken nog een keer danken wil.

Ik situeer voor u de locatie waar 17 lopers en hun aanhang verbleven en zich voorbereidden op wat heet ‘de langste marathon van de wereld’. De fraaie, zeer betaalbare appartementen zijn gelegen in een bosrijke omgeving aan het meer van Hourtin-Carcans. De afstand tussen de Atlantische oceaan met zijn indrukwekkende golven en het meer is amper 5 Km. Er zijn fietspaden alom en het is er zeer rustig in deze tijd van het jaar ondanks de zeer aangename temperatuur. Wel beste lezer, qua voorbereiding voor een marathon heeft deze plek wel iets.

Zes appartementen voor 6 Fura-leden elk, waren voor een week de onze, van maandag 07 tot 14 september. Goede afspraken werden gemaakt en naargelang de tijd die je er vertoeven wilde, al dan niet afhankelijk van het wel of niet vrijaf krijgen op het werk, waren we voltallig nadat we vrijdag in Bordeaux de 2 laatsten afgehaald hadden. Ondergetekende was erbij van maandag en kan dan ook precies vertellen “schrijven” wat er vanaf dag één te beleven viel. Laat mij beginnen met : Eén week is te kort !

Als je me een beetje kent, weet je dat ik nogal gemakkelijk denk “Everywhere I lay my hat that’s my home”. Voor de franstaligen onder ons verklaar ik mij nader : de auteur heeft een hoog aanpassingsvermogen.

De afreis verliep voorspoedig, na 816 Km is er de oversteek van de Gironde : “Le Bac Royan – Le Verdon” een heel aangenaam moment van rust voor de chauffeur. Daarna resten er amper 78 km tot “Maubuisson” onze hemel op aarde voor een week. (een must voor zo’n lange tocht is “ballekes en ketchup”).

Nog één inspanning diezelfde dag is het uitladen van de koffers en de fietsen van de rekken halen (we zijn tenslotte een loopclub), je eigen appartement betrekken en aan de vrouw de keuken tonen ! ☺

Je kan al raden wat daarna gebeurt... Een eerste training in voorbereiding van de marathon: een terrasje ! De afstand van de appartementen tot ons stamterras met zijn “plage” was te verwaarlozen.

Sommige Fura’s namen een frisse duik in het meer en anderen speelden onder een heerlijk nazomerzonnetje een partijtje “jeu de boules”. Dit was vakantie vanaf dag één, heerlijk !

’s Avonds kon je buiten zitten op het grasperk onder de bomen voor de appartementsgebouwen waar we tafels bijeen schoven, het was er een supergezellige boel.

Onze 2^{de} dag zouden we een rustige fietstocht maken. De etappe werd opgedeeld in drie stukken, een eerste stuk van 5 Km bracht ons tot Carcans-plage dat bijna ons einddoel werd, u moet weten dat de woeste oceaan, de zon en de surfers een reden waren om het voor bekeken te houden (voor enkelen onder ons alleszins !). We overtuigden onszelf dat deze drie elementen ook in Hourtin-plage van de partij zouden zijn en dat we dan weer 20 Km verder waren. Als er één minpunt kan en moet vermeld worden tijdens deze tocht zijn het wel de “mouches plates”. Hardnekkige vliegen die op je huid, kleren of waar ook blijven zitten en bijten en die je echt tussen duim en wijsvinger moet nemen om zo de dood in te drukken, gewoon van je afkloppen helpt niet. Een ander nadeel van deze beesten is dat sommigen onder ons zelfs na een week na terugkomst nog steeds irritatie ondervonden van de beten.

Ook wil ik jullie niet onthouden dat er ééntje onder ons loper geworden is omdat voor hem fietser zijn, te duur zou uit- vallen. Een fietsketting om de haverklap overtrappen kost stukken van mensen nietwaar ?

Op deze tweede dag was er een delegatie van de Fura's die liever iets verder op onderzoek gingen. Deze mensen gaven er de voorkeur aan lekkere oesters te gaan proeven en als je dan in het departement "Gironde-Landes" vertoeft, is the place to be natuurlijk "Arcachon".

Op woensdag zouden we teruggaan naar het strand van Carcans en er een dagje doorbrengen. Zalig zonnen, luieren en vooral surfers beoordelen zou wel goed doen in voorbereiding op onze marathon, dachten we. Doch, diegenen die kozen voor een duik in de Atlantische kwamen bedrogen uit. Je recht houden in deze verpletterende golven was onmogelijk en rechtkrabbelen uit het terugtrekkende water verdomd hard labeur ! Nog een partij "jeu de boules" voor de liefhebbers op het harde strand en mooi gebronsd terug naar onze verblijfplaats. Het weer bleef zalig en na het avondeten zaten alle Fura's weer gezellig in de voortuin de verhalen van de dag uit te wisselen terwijl weer meer Fura's de groep kwamen vervoegen.

Op onze 4^{de} dag maakten we een uitstap naar de "Dune de Pilat" met zijn 105m hoogte, de hoogste duin van Europa, en volgens Google zo'n 2700m lang. Deze duin ligt ten zuiden van Cap Ferret. Om het "Bassin d' Arcachon" te bereiken via de oceaan houd je Cap Ferret aan bakboord en logischerwijze ligt Dune De Pilat aan stuurboord. Voor mij een wonder der natuur deze Dune de Pyla (twee schrijfwijzen mogelijk, niet zeuren) maar zeker geen oase van rust, toch niet als je erover wil.

Langs de landzijde heeft men een kunststof trap tegen de duin aangelegd, de treden heb ik niet geteld maar het zijn er veel. Je kan ook gewoon over het zand lopen om boven te geraken maar dat is niet zo eenvoudig. Eenmaal boven op deze duin heb je een knap uitzicht over de oceaan, de zandbank d'Arguin, een deel van het "Bassin d'Arcachon" en over le Forêt d'Arcachon. Om vanop 105m naar de oceaan af te zakken moet je geen moeite doen, "dat loopt van een zanderig duintje". Een langere rustpauze genomen op het strand want er is maar één weg terug : dezelfde namelijk.

Donderdagavond stond er nog onze aangekondigde "Petanque-avond" op het programma. Met een paar mensen de handen uit de mouwen gestoken om 3 velden klaar te stomen. Het was een heuse competitie waarin elke ploeg van 2 deelnemers tegen elkaar uitkwamen in wedstrijdje waar je om het eerst zes punten trachtte te halen. Menig frigo-box stond aan de rand van onze velden. De ploeg met het hoogst aantal punten was de winnaar.

Vrijdag kwam dan sneller dan verwacht, maar zoals gewoonlijk na donderdag.

Pauillac en Bordeaux stond op het programma. In Pauillac waar de start en aankomst van de marathon is, moest je op vrijdag de borstnummers afhalen wat reeds een feestelijk gebeuren is.

Langs de linkeroever van de Gironde, de rivier die gevormd wordt door het ineenvloeien van de Garonne en de Dordogne ten noorden van Bordeaux waren al ettelijke wijn-en streekgerechtenstandjes opgesteld tot groot jolijt van alle aanwezigen. Na wat proeven en rondneuzen reden we richting Bordeaux, waar de twee laatste Furaleden afgehaald werden aan het station.

Het was even voorbij het middaguur en dan moeten sommige mensen eten om te kunnen functioneren maar omdat je in een stad met zo'n 230.000 inwoners zit moet je geen 10m lopen om een eethuis tegen te komen.

's Avonds was er een pasta-avond waar we voor het eerst voltallig aan tafel zaten. Het was een groot feest met toch wel enige gespannen geesten, een paar lopers zouden een paar uur later hun eerste marathon lopen !

Vooraleer de meesten wijselijk hun nachtrust aanvingen, werd nog vlug een prognose gemaakt: een tiercé van de Furalopers in de Médoc-marathon.

De dag van de wedstrijd was het eerder fris 's morgens en dat was misschien wel een meevaller, als je al ligt te puffen van bij de eerste passen zou het alleen maar moeilijker worden om het einde te halen.

Persoonlijk vind ik het een aanrader om deze marathon te lopen als je eerste. Je komt aan de start en beseft totaal niet dat je 42195m gaat lopen. Iedereen is in feeststemming, zoveel kleuren, blij gezichten, zingende mensen, supporters... De Furalopers waren uitgedost in een luchtig goochelaarspakje met bijpassende strik en bolhoed.

Je wordt constant afgeleid door al de mooie pakken om je heen, die gaan van het ene uiterste in het andere. De ene zweet zich te pletter terwijl de andere rondhuppelt in een niemendalletje, niet te schatten.

De show die opgevoerd werd, hoog boven de grond, net voor het startschot was overweldigend en kreeg een luid applaus, onmiddellijk hierna vertrokken de 8 à 9000 deelnemers.

Als je aan een eerste marathon begint, ben je een geoefend loper en weet je wat je aankan, maar heb je er het raden naar waar je grens ligt. Wel ... een marathon lopen is een wedstrijd tegen jezelf.

Tijdens de Médoc-marathon ben je dankzij het feestgebeuren al 15 km onderweg zonder dat je enig besef hebt dat je aan het lopen bent, maar dan begint je lichaam toch enige signalen door te sturen. Je tijd nemen aan de provisieposten is een must voor een beginner, terwijl je een paar slokken water drinkt en wat droge vruchten tot je neemt kan je rustig doorwandelen, als je dit alles goed hebt doorgeslikt voor je terug gaat lopen zal je veel leed bespaard blijven. Om de 2 Km is er in deze marathon zo'n bevoorradingspost en hiervan kan je naar eigen goeddunken ééntje of meer overslaan. Er wordt aan de mooie "Chateau's" ook wel wijn geserveerd wat heel erg aanstekelijk werkt, maar iedereen voor zichzelf uitmaken of wijn drinken zal helpen tijdens deze wedstrijd of je eerder parten zal spelen !

Zoals ik al schreef is het een wedstrijd tegen jezelf vanaf het moment waarop je overal pijn krijgt. Je sterkt jezelf met allerlei gedachten, bv: "als die het kan, kan ik het ook" of "het is maar één keer de 20 van Brussel meer" en dan begin je af te tellen, "nog één keer de zestien" en zo gaat dat maar door terwijl je tempo langzaam maar zeker zakt.

Uiteindelijk hebben alle Fura's met succes hun marathon uitgelopen. Respect !

's Avonds hadden we gereserveerd in een restaurant in "Carcans-place". De sfeer was optimaal, het eten lekker en de drank rijkelijk. Deze keer alle remmen los maar dat was buiten de vermoeidheid gerekend, met als gevolg dat de lopers last hadden van een natuurlijke rem. Ook werd de prijs van de Tiercé uitgereikt aan diegene die de beste voorspelling had gedaan of ben ik verkeerd ?

Zondag was er al een vertrek voorzien voor 2 Fura's wat al even slikken was, de rest was nog ingeschreven voor de "Promenade". Dat is een 8 Km lange wandeling langsheen 6 "Château's" waar je met een bij aanvang gekregen drinkpannetje, bodempjes wijn kan proeven terwijl live muziek gebracht wordt door lokale bandjes. Aan het einde van deze wandeling was er dan het slotfeest in een grote tent dat voor ons in mineur eindigde omdat we dat proeven zo tof vonden. Een tiental van onze plaatsen waren reeds doorverkocht en er was niets aan te doen, we kwamen er niet in ! Maar niet getreurd, in het dorp was het ook feest en een Fura laat zich niet gemakkelijk uit zijn lood slaan !

Ik wil toch graag één naam vermelden in mijn artikel en dat is die van onze kleine lieve "Yentl".

Zij zat aan onze feesttafel en zorgde voor heel wat ambiance !

Na deze mooie dag namen we nog een laatste duik in het meer. Een heen en weer gooien met een bal veranderde al gauw in een partij waterpolo van het grofste soort waarbij de vrouwen zich van hun sterkste kant toonden !

Daarna moest er nog gegeten worden en dat deden we in twee groepen, elk in een afzonderlijk strandrestaurant, wel naast elkaar gelegen. Wij hadden weer genoten van onze maaltijd maar hadden nog een heel klein beetje dorst. Eens gaan gluren bij onze vrienden waar het bijlange na nog niet rustig was. Niet getwijfeld ! Stoelen bij geschoven en de zangwedstrijd (Babord – Tribord !) onder leiding van de charmante nachtegaal alias “beer-provider “ was een feit. Het werd erg laat en luid en dat was één van de redenen om een halt toe te roepen aan het laatste verrassende feest !

Er rest mij nog één klein feit dat ik u wil meegeven.

Toen we op de overzetboot stonden te wachten op de auto van de laatste Furalopers hadden we onze hoop al laten varen, ze stonden nog niet aan te schuiven, tot plots, ja daar waren ze ! Wij blij en nu maar hopen dat ze nog op dezelfde boot zouden kunnen.

We zien ze alsmaar korter en korter aan het loket komen.

Ja, ze kunnen betalen !

Ja ze rijden de laatste 150m tot aan het...

Shit nee !

De verantwoordelijke beslist om de deuren te sluiten en onze vrienden staan als eerste in de rij om na anderhalf uur de eerstvolgende overzet te nemen !

Ik voelde mij precies Bambike die zijn mama verloor, kapot was ik !

In naam van alle deelnemers wens ik het bestuur te bedanken voor de financiële steun.

Ondergetekende. RudiVL

Oxfam Trailwalker 2009

Op zaterdag 29 augustus verdedigden 'captain' Erwin, samen met zijn teamgenoten Richard (Mudman), Geert (Hercules) & Koen (junior) met succes de titel van team Fura tijdens de 2e editie van de Oxfam Trailwalker. Een kort verslagje van opnieuw een bewogen week-end.

Vrijdag logeerden we in Eupen in het hotel "Tychon" tussen een hele meute F1 fans. Wij verkenden nog een stukje van het parcours & aten nog een hapje op de rijkelijke BBQ van Oxfam. In het hotel zelf dronken we nog een trappist om de zenuwen onder controle te krijgen. Na een rustige nacht werd de wagen van Michel, onze coach, volgepropt met voedsel, drank & reserve kledij. Op naar de start. Daar werd onze captain geïnterviewd door het lokale TV station. Na de start moest er worden gewandeld, pas na 2 kilometer mochten we gaan lopen. Hoewel, na de 'officiële' start dook de eerste Furaloper meteen in de kant voor een plaspauze. Dit tot de verbazing van de overige lopers.

Tijdens de trailwalker werden we uitstekend begeleid door de plaatselijke MTB club. Vooral tijdens de eerste kilometers was het af en toe onduidelijk in welke richting we moesten lopen. Meteen was duidelijk dat team Fura de sterkste deelnemer was. Stelselmatig werd de voorsprong op de concurrentie uitgebouwd. Na 40 km, op het hoogste punt van het parcours, konden we onze supporters ontmoeten. Dat was een leuk moment. Zelf hebben we goed doorgelopen: tot km 70 leek een eindtijd in de buurt van 10u15 haalbaar, de laatste 30 km kreeg ons team echter het gezelschap van de man van de hamer en daalde het tempo aanzienlijk. Toch mogen we heel trots zijn op onze prestatie: 11u30 min, een nieuw wedstrijdrecord !

Wij kijken er nu al naar uit om onze titel in 2010 voor een derde maal met succes te verdedigen !! Waarom niet met een 2e team van de Furalopers ??

Team Fura dankt alle supporters & sponsors voor de steun.

Groeten, Captain, Mudman, Hercules en Junior





SCOTT2RUN vervangt Watermolencup

Het Bestuur ontving een bericht van Stef Mommaerts met de volgende informatie:

- de winkel 'Watermolen Sport' stopt met de sponsoring en heeft bijgevolg gevraagd om het criterium een andere naam te geven.
- de nieuwe sponsor wordt Scott Belgium. Het criterium krijgt de naam SCOTT2RUN.
(Dit bekende fietsmerk wil zich in de toekomst ook op de lopers richten en werkt bijgevolg een looplijn uit.)
- alle informatie ivm het criterium vind je terug op www.scott2run.be.
- voor de joggings verandert er weinig of niets het eerste jaar, de prijzenpot en categorieën werden integraal overgenomen door Scott. De waardebons die aan de laureaten worden toegekend mogen worden omgeruild bij sportwinkels die uiteraard het merk Scott aanbieden.
- er komen uiteraard nieuwe wedstrijdnummers, die de criteriumlopers weliswaar opnieuw moeten aankopen.

Voorlopige wedstrijdkalender van Scott2run.

	datum	uur	plaats	organisatie	km
1	zon 14/3	15:00	Tervuren	Furaloop	16.0
2	maa 5/4	15:00	Erps Kwerps	Paasmaandagjogging	12.0
3	zon 18/4	11:00	Melsbroek	Drie Kastelen	12.0
4	vrij 7/5	20:00	Hoeilaart	Felix Sohieloop	11.0
5	zon 6/6	10:30	Sterrebeek	Scott loop	15.4
6	zat 19/6	15:00	Machelen	11de Jogging van MAC	10.0
7	vrij 30/7	19:30	Overijse	Zavelenborreloop	06.0
8	zon 1/8	15:00	Kortenbergh	Excuusjogging	12.4
9	zon 15/8	14:00	Zaventem	Dwars door Zaventem	21.0
10	zat 21/8	16:00	Vossem	Voerhoekjogging	10.0
11	zon 5/9	16:00	Bertem	Teussersjogging	10.2
12	zat 2/10	15:30	Steenokkerzeel	Stratenloop	10.0
13	zon 10/10	14:00	Huldenberg	Herfstjogging	11.0

Vossem 11 11 11

Met 47 Furas waren we aan de start van deze intussen klassieker. Het weer was fantastisch en de organisatie had zijn lesje van het vorige jaar geleerd. Deze keer waren de tijdsopname en de inschrijving een voorbeeld voor vele loopwedstrijden. De omloop zelf is een droom. Ons Park biedt toch ongelooflijk mooie loopmogelijkheden. Niet voor niets komt de Marathon van Brussel tot hier. Na de wedstrijd heb je de mogelijkheid om een pannenkoek te eten en iets te drinken. Hier is de organisatie slachtoffer van zijn eigen succes. Een grotere zaal is wenselijk maar kan dit wel? Misschien de pannenkoeken verhuizen naar onze eetfestijnzaal en de rest in de school laten?? Maar ja, dan moet men nog meer vrijwilligers te pakken krijgen. In ieder geval, ik blijf het een leuke wedstrijd vinden en ben van plan hier nog jaren te komen lopen. Ondertussen steunen we dan 11.11.11, een van de meest gekende en betrouwbare organisaties voor ontwikkelingsamenwerking. Hieronder vind je de uitslag. We verdenken de organisatoren ervan de omloop niet juist opgemeten te hebben, de gemiddelden zijn nogal aan de optimistische kant maar dat staat wel mooi op ons palmares!

Tot volgende jaar, dan met dubbel zoveel Furas!! (dubbele punten??)

11.11.11. JOGGING 12 km (11900 m)

POS	ATLEET	CAT	1 KM	KM/U	CHRONO
1	GUILLLOT Michka	M1	MSE1 03:22	17.850	00:40:00 (geen Furalid)
23	GILLIJNS Steven	M23	MSE15 03:45	15.991	00:44:39
24	GARNETT Richard	M24	MVB1 03:46	15.949	00:44:46
38	THIJS Rudi	M37	MVA12 03:51	15.590	00:45:48
45	Detemmerman E.	M44	MVA16 03:57	15.202	00:46:58
108	GARNETT Emma	F5	FSE1 04:17	14.014	00:50:57
110	WIJNANTS Johan	M105	MVA35 04:17	13.991	00:51:02
112	BOON Jan	M107	MVB17 04:18	13.945	00:51:12
128	Schroeders Manu	M122	MVB22 04:24	13.661	00:52:16
130	Van Laethem Rudy	M124	MVA42 04:24	13.643	00:52:20
134	DeWilder Nicole	F8	FVB5 04:24	13.622	00:52:25
143	TAELEMANS Eric	M135	MVA45 04:26	13.514	00:52:50
152	De Saint Hubert	M142	MVB27 04:28	13.434	00:53:09
154	SALENS Annelore	F11	FSE2 04:28	13.417	00:53:13
158	FEYS Jean Louis	M147	MVA49 04:29	13.388	00:53:20
188	VAN HEES Rob	M173	MVB34 04:39	12.884	00:55:25
191	VERBOVEN Jelle	M175	MSE81 04:40	12.865	00:55:30
215	VERBOVEN Luc	M196	MVA64 04:45	12.615	00:56:36
221	Batenlaan Okke	M200	MVA65 04:48	12.468	00:57:11
252	Dereymaker Jan	M221	MVB52 04:58	12.064	00:59:11
255	VERSPEELT Axel	M223	MSE93 04:59	12.034	00:59:20
275	LEMMENS Marleen	F38	FVB16 05:05	11.789	01:00:34
276	SCHEERE Wim	M238	MVB58 05:05	11.785	01:00:35
278	Joos Ann	F39	FVA12 05:06	11.769	01:00:40
281	BELS Annemie	F41	FVB17 05:08	11.695	01:01:03
288	JANSSEN Harry	M246	MVC6 05:09	11.638	01:01:21
310	Mousavian Sam	M255	mse97 05:14	11.473	01:02:14
311	Rijckbosch Martine	F56	FVB23 05:15	11.433	01:02:27
325	VERSAUW Thiery	M267	mse101 05:21	11.226	01:03:36
328	Desmet Erna	F61	FVB25 05:21	11.212	01:03:41
345	BASTIN My-Jane	F71	FVB32 05:24	11.104	01:04:18
356	Beken Rika	F78	FVA23 05:30	10.912	01:05:26
373	JONNE Lieve	F88	FVB40 05:35	10.745	01:06:27
374	Weiss Lucie	F89	FVB41 05:35	10.745	01:06:27
377	Fraehsdorf Holger	M289	mse106 05:37	10.670	01:06:55
447	Laatste	F137	FVA41 07:31	07.987	01:29:24

11.11.11. JOGGING 5 km (4900 m)

1 DE SMET Bram	M1	MSE1	03:22	17.782	00:16:32 (geen Furalid)
3 Bartholomees Jonas	M3	MSE3	03:45	15.978	00:18:24
4 VAN ROEY Koen	M4	MSE4	03:46	15.964	00:18:25
8 Bartholomees Andre	M8	MSE7	03:58	15.155	00:19:24
27 Vermeulen Seppe	M24	MSE18	04:27	13.466	00:21:55
35 VANDE VELDE Pol	M31	MVC1	04:36	13.067	00:22:30
45 Bartholomees Linus	M38	MSE29	04:47	12.537	00:23:27
46 Bartholomees Ronny	M39	MVA7	04:48	12.520	00:23:29
149 Aerts Marina	F44	FVA10	06:00	10.006	00:29:23
159 Schroeders Olivia	F52	FSE29	06:05	09.871	00:29:47
171 Blindenbach Floor	F60	FVA15	06:10	09.719	00:30:15
178 Mattheeussen Eva	F65	FSE36	06:26	09.474	00:31:02
209 VandenBussche Gree	F88	FSE50	06:40	09.005	00:32:39
252 VERSPEELT Nell	F125	FSE62	08:12	07.310	00:40:13
253 VERSPEELT Zara	F126	FSE63	08:13	07.298	00:40:17
259 Laatste	M127	MSE70	08:42	06.899	00:42:37

Jan Boon

WATERMOLEN *Sport*

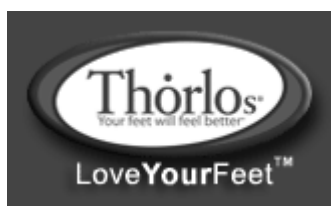
= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse
Tel : 02 687 73 11(niet op zaterdag)

Fax : 02 782 27 84

E-mail : watmolensport@skynet.be
www.watmolensport.be

- Sportschoenadviescentrum
- Dynamische en statische voetanalyse
- Aanpassingen
- Technische loopkledij
- Hartslagmeters
- Accessoires

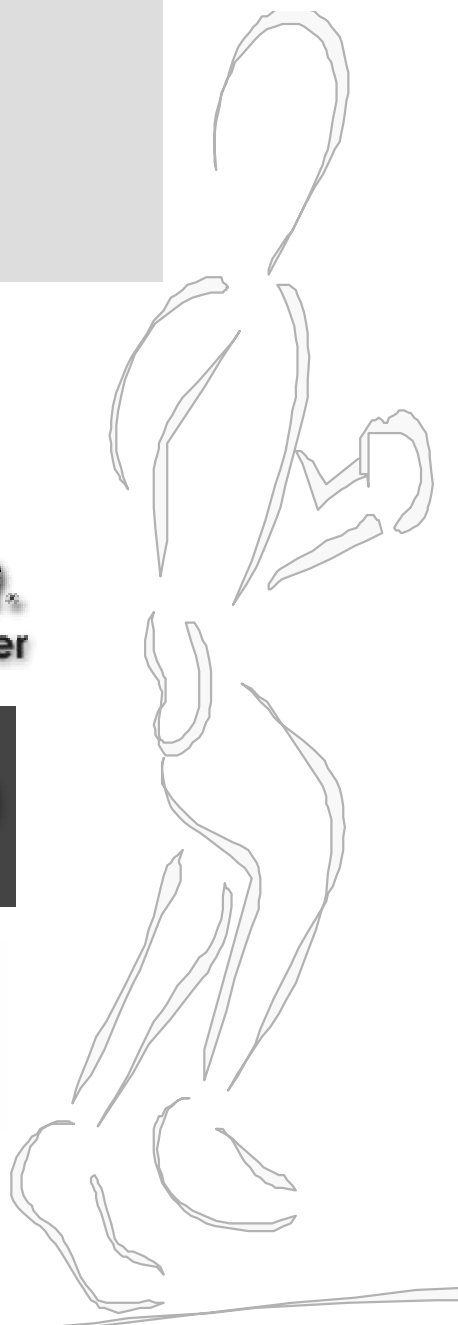


OPENINGSUREN:

dinsdag – vrijdag : 09.00u - 12.00 u
14.00u - 18.30 u
zaterdag : 10.00u - 17.00 u
zondag en maandag : gesloten

Voor loopanalyses en schoenadvies:
om optimale service te kunnen waarborgen,
gelieve tenminste 1 uur voor sluitingstijd
aanwezig te zijn.

F A L K E





GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

