

EACHILE

Hilvarenbeek



December 2015

Verkrijgbaar in onze winkel: SAUCONY ISO SERIES



TRIUMPH ISO



HURRICANE ISO

ISOFIT

A soft inner sleeve and floating support cage combine fit system that adapts to the shape and motion of your foot.

POWERGRID +

Provides 20% more cushioning than standard midsoles while maintaining fluid transitions for a smooth ride.

VGGOOLSPORT
SPECIAALZAAK

≡ACH L≡



En alweer zit er bijna een jaar op.

Heeft u dat ook, het gevoel dat de tijd steeds sneller gaat? Er zijn allerhande theorieën die een verklaring trachten te geven voor het feit dat de tijdbeleving met het toenemen van de leeftijd lijkt te veranderen. Daarin zouden onder andere een rol spelen de lagere stofwisseling van de ouder wordende mens (en daarmee de lichaamstemperatuur) en de hoeveelheid informatie die wij tot ons nemen. De redactie zal u met de details niet vermoeien; met een beetje 'googlen' kan de geïnteresseerde lezer de theorieën gemakkelijk vinden. Hoe het ook zij, het is dus weer bijna kerst en het nieuwe jaar staat voor de deur.

Terwijl de eerste najaarsstorm later dan gebruikelijk de laatste bladeren uit de bomen jaagt, schieten de redactie de 'hardlooptegeltjeswijsheden' te binnen, die Monica Beek beschreef in haar column in het Brabants Dagblad. Nummer één: 'De meters van de bank naar de deur zijn het moeilijkst'. Als Achillers hebben we geleerd dat er maar één reden is om niet te lopen, namelijk gladheid. Maar naarmate het kouder en natter is, wordt het verleidelijker die intervaltraining te laten schieten, of te 'vergeten' op zondagochtend de wekker te zetten. En dat brengt me op wijsheid nummer twee: 'Hardlopen is hordelopen'. Mentale hordes dan, die ieder van ons wel in meer of mindere mate kent.

De kersttijd is ook een tijd van bezinning, op wat goed ging en op wat beter kan op persoonlijk vlak, in het werk en in onze sport. Kortom, op de hordes in ons leven en op hoe we die genomen hebben. De redactie wenst u daarbij veel inspiratie toe en hoopt voor u en de uwen op fijne feestdagen en vooral een gezond 2016.

De redactie

4	Van de Voorzitter
6	Jungfrau Marathon
8	De Boekenman
10	Devil's trail
13	Mudrun Biddinghuizen
20	Ik geef de pen door aan...
24	Column

VOORZITTER

Jos van der Laak

SECRETARIS

John Post

PENNINGMEESTER

Liesbeth van Zon

BESTUURSLEDEN

Marianne de Rooij / Marvin Asveld

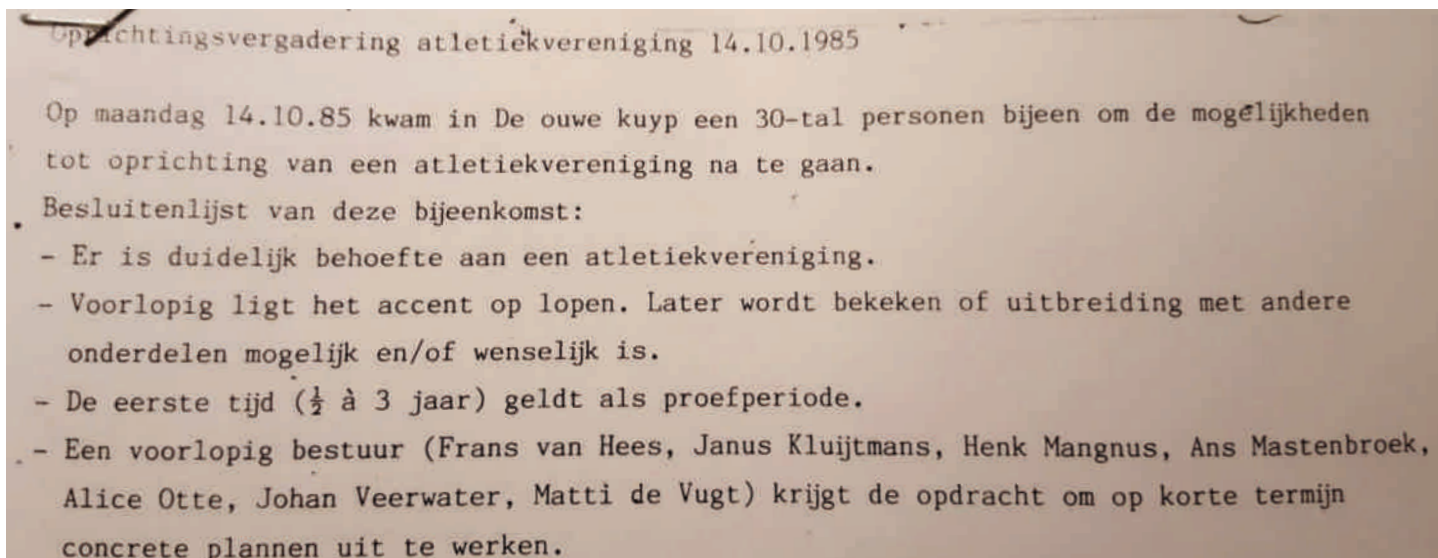
REDACTIE

Jack van de Sande / Marcel Schors
Ivonne Vermeer / Peter Verheijen

COVERFOTO

Marcel Schors

Deze uitgave
is gemaakt
met editoo



Op 14 oktober 1985 kwamen ongeveer dertig personen bij elkaar in De Ouwe Kuyp om de oprichting van Achil'87 te bespreken. Er werd een voorlopig bestuur gevormd, bestaande uit Frans van Hees, Janus Kluytmans, Henk Magnus, Ans Mastenbroek, Alice Otte, Johan Veerrwater en Matti de Vugt. We beschikken in ons archief over de nog 'ouderwets' getypte notulen van deze vergadering (zie foto boven, onder wat oude foto's van de aanleg van onze baan).

Op 3 juni 1986 werd de Algemene Ledenvergadering gehouden, waarin tot het vastleggen van de statuten werd besloten. Ze zijn in een akte van 15 augustus 1986 gepasseerd voor de notaris. Hij constateert daarin dat de vereniging op 14 oktober 1985 is opgericht.

We bestaan in 2015 dus dertig jaar!

Dertig jaar atletiek in Hilvarenbeek, een periode waarin veel werk is verzet door trainers, vrijwilligers en besturen, heeft onze club gemaakt tot wat ze vandaag is: een bloeiende vereniging met ongeveer 240 leden!

Dertig jaar Achil'87 betekent ook dat de maatschappelijke ontwikkelingen niet aan onze club voorbij zijn gegaan. Zo hebben we al tien jaar een 'afdeling' nordic walking in onze gelederen, (mede) opgezet op initiatief van Henk Magnus, één van onze 'founding fathers'. Er werd getraind onder de bezielende leiding van Bianca Leusink, Maria van Rijswijk, Rob de Groof en Gerard Leijten. Helaas is gebleken dat nordic walking, na jaren van grote populariteit, landelijk steeds minder beoefenaars kent. Ook in onze club is het aantal deel-

nemers de laatste tijd afgenomen. Dit jaar is nog getracht door nieuwe initiatieven te komen tot aanwas van leden, maar dit mocht niet baten. Daarom hebben de nordic walkers besloten er op 1 januari 2016 mee te stoppen.

Begeleiders nordic walking, dank voor jullie inzet al die jaren! De materialen zijn aan het bestuur overhandigd en opgeslagen. Als er in de toekomst interesse is voor nordic walking, bijvoorbeeld in de vorm van een clinic, dan kan dat!

Onze club staat niet stil; we zijn steeds met de toekomst bezig. Zo zijn we nu op zoek naar leden die trainer of begeleider van groepen willen worden. Denkt u nu: dat is niets voor mij, omdat ik dan veel tijd moet steken in allerlei opleidingen/cursussen etc., of: omdat ik niet de snelste loper van de club ben, dan heeft u het mis. Spreek eens met Cocky de Brouwer over de mogelijkheden!

Eén van de wensen van het bestuur is het opzetten van een brede wandelafdeling. Ook hiervoor zoeken we leden die hun schouders eronder willen zetten. Wie tijd en zin heeft, meldt zich bij één van de bestuursleden!

We naderen langzaam het einde van het jaar 2015. We gaan ons laatste evenement van het jaar nog organiseren: de (31ste!) Oudejaarsloop. Ik wens u namens ons allen fijne kerstdagen en een mooie jaarwisseling toe! Op naar 2016!

Jos van der Laak

Foto's: De realisatie van onze atletiekbaan



Uit de oude doos



Uit comfortzone: Jungfrau Marathon

Aan het begin van deze zomer liep Wilma Vissers van Wageningen naar Interlaken in Zwitserland, zo'n slordige 1150 km. Halverwege sloot ik me bij haar aan. We deden dit omdat we van rennen, wandelen en avontuur houden, maar bovenal als hommage aan onze overleden loopgenoot Kees Meeuwse. Kees zou dit jaar voor de 25ste keer deelnemen aan de Jungfrau Marathon; hij had geen enkele editie 'gemist'. Helaas overleed Kees afgelopen december na een kort ziekbed. We brachten hem symbolisch naar de startplaats van de Jungfrau Marathon: Interlaken. Het afsluiten van onze Kees-case kon maar op één manier: door het lopen van de Jungfrau Marathon!

We vonden in Liesbeth van Zon een bondgenoot. Te elfder ure kon Liesbeth de startkaart van Marjan, echtgenote van Kees, overnemen. Niet direct getraind voor een marathon maar van huis uit niet bang aangelegd, greep ze deze kans met beide handen aan.

Op donderdag 10 september begon direct het acclimatiseren, doordat we even aantikten bij de finishplaats op Kleine Scheidegg (2061m). Poehee, het uitzicht op het bergmassief met Eiger, Mönch en Jungfrau bracht de gemoederen danig in beweging: dit was indrukwekkend!

We maakten tijdschema's en schatten kansen in. Met een start op 568 meter en de finish op 2.061 meter moesten er sowieso 1.500 hoogtemeters geabsolveerd worden. In werkelijkheid werden dat er een paar honderd mee want er zaten ook nog wat extra daaltemeters tussen. Zou Liesbeth de discipline op kunnen brengen zich niet over de kop te lopen tijdens de eerste 25 km tot Lauterbrunnen (relatief 'vlak' met slechts 230 hoogtemeters)? Zou het mij lukken binnen de tijdslimieten en daardoor in de race te blijven? Hadden we na die eerste 25 km nog genoeg puf om de laatste 17 km, met maar liefst 1.600 hoogtemeters, weg te kruien? Wilma, met bijna 150 (ultra-)marathons op haar naam, maakte zich -zo te zien- niet zo'n zorgen.



Op DE zaterdag was het stralend weer. Wat een bof! Zelfs bij de start konden de jasjes vroegtijdig ingeleverd worden bij onze chef de mission, Frans van Zon.

Frans zou ons op verschillende posten aanmoedigen. Daarbij was hij niet in zijn eentje. Vanuit de trein naar Lauterbrunnen (795m), vervolgens naar Wengen (1257m) en tenslotte naar Kleine Scheidegg konden de lopers goed gevolgd worden. Door de open raampjes werden zij aangevuurd door talloze supporters. Ook voor de sporters zelf was dat een prachtig plaatje in het landschap.

Sowieso was de ambiance fantastisch: alhoornblazers, vendelzwaaiers, swingende straatmuziekbandjes, oorverdovend klingelende koeienbellen en als klap op de vuurpijl een doedelzakspeler op bijna het hoogste punt van de race. Ook qua verzorging kwamen we niks te kort; alles was uitermate goed geregeld!

Tot Lauterbrunnen konden we aan het rennen blijven, maar daarna ging het op de meeste stukken over in bergwandelperformance. Tussendoor probeerden we steeds seconden te pakken door, als het maar enigszins vlak was, weer over te gaan op joggen. We hadden veel beschutting van de bomen en toen we eenmaal boven



de boomgrens waren, ontvouwde het adembene-
mende Alpenpanorama zich voor ons. Dat zich daar
als een nietig streepje een kleurrijke sliert lopers stap
voor stap naar het hoogste punt tegen een blauwe
hemel begaf, veroorzaakte bij mij al een brok in m'n
keel.

Ondanks allerlei pijntjes in de voorbereiding en weinig
trainingskilometers liep ik de eerste 10 km precies bin-
nen het uur. En Liesbeth? Die ging helemáál als een
speer: 54 minuten. O, o, ging dat goed komen? Nou
ja, we konden het maar gehad hebben. Bij de eerste
kritische tijdmeting (30,2 km) had ik 12 minuten over
en bij het tweede punt (37,9 km) 2 minuten. Dat was
krapjes, maar: ik was dóór en zou dus finishen! Dat
was meer als waar ik vooraf op hoopte. Ik was niet zo-
zeer bang voor de totale afstand of de hoogtemeters
alswel voor de tijdsdruk. Wilma en Liesbeth waren in-
middels allang in geen velden of wegen meer te be-
kennen en wachtten me op bij de finish. Wat een
heerlijk weerzien!

Wat mij betreft onderstreept dit avontuur maar weer
eens, dat je, door af en toe gevoel in plaats van ratio
te laten spreken, in de gelegenheid komt een in alle
opzichten adembenemende ervaring te hebben: niet



voor veilig maar voor uitdaging kiezen, zonder een uit-
gebalanceerd trainingsschema, maar met een flinke
portie doorzettingsvermogen. Geen spijt dus van dit
uitstapje buiten de comfortzone!

Arja van den Broek

UTILITEITSBOUW



PARTICULIER



WONINGBOUW



VAN ASTEN DOOMEN ARCHITECTEN

www.vanastendoomen.com



De BOEKENMAN...

Hallo, daar is hij weer...

Marathons en Achil zijn sinds de oprichting van de vereniging met elkaar verbonden. Wij zijn een echte marathonclub met veel oude en nieuwe marathonlopers. Kijk maar op de site naar de ranglijst met de beste tijden. Dat is een lange lijst.

Ik ben nu 12 jaar lid en er lopen nog geregeld Achillers onder de 3 uur maar al niet meer zo vaak. In de loop van de laatste tien jaar is de grens van 3 uur al aardig opgeschoven. Het lijkt wel 4 uur geworden. Vandaar dat ik dit boek onder de aandacht wil brengen om eens te kijken of oude tijden kunnen herleven. Dat moet wel een andere generatie doen want ik zal nooit meer over de 3.03 komen!

Een marathon lopen in twee uur tijd, zal het ooit lukken?, een gerenommeerd journalist, deed uitgebreid onderzoek en sprak erover met verschillende ervaringsdeskundigen. Het resultaat lees je in zijn boek Twee uur.

De marathon is de laatste decennia uitgegroeid tot een wereldwijde rage. Steeds meer mensen doen eraan mee en er wordt steeds sneller gelopen. Lang-

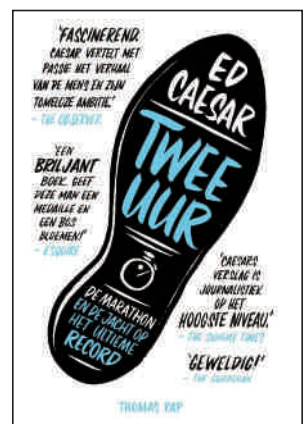
zaam maar zeker komt zelfs een magische grens in zicht: 42 kilometer en 195 meter in twee uur tijd. Lange tijd werd dit ultieme record onhaalbaar geacht, maar de mens verlegt zijn grenzen telkens weer.

Ed Caesar ging op zoek naar het verhaal van topatleten die het onmogelijke willen waarmaken. Hij sprak met langeafstandslopers, onder wie de Keniaan Geoffrey Mutai, die verschillende vooraanstaande marathons op zijn naam schreef. Hij sprak over deze legendarische afstand ook met hun familie, managers, trainers, artsen, fysiotherapeuten, en met wetenschappers.

Ed Caesar (1981) werd verschillende keren onderscheiden voor zijn journalistieke werk. Zo riep de Foreign Press Association hem uit tot journalist van het jaar. Hij publiceert onder andere in The New Yorker, The New York Times Magazine en The Sunday Times Magazine.

Ed Caesar, Twee uur, 272 bladzijden, €19,90.

Herman van Haaren



Aandachtspuntjes...

Clubblad digitaal?

Leden van Achil ontvangen hun clubblad vier keer per jaar thuis in de brievenbus. Een aantal van hen heeft aangegeven geen behoefte meer te hebben aan een papieren editie; zij lezen het blad via de link op de website. Van die verminderde behoefte getuigen ook de bladen die elk kwartaal blijven liggen in het clubgebouw. En dat is natuurlijk zonde. Daarom deze oproep van de redactie: stel je geen prijs meer op toezending van het blad, stuur dan even een berichtje naar John Post, onze secretaris, te bereiken via secretaris@achil87.nl.

Sponsorbeleid Achil'87

Het bestuur wil de komende periode ons sponsorbeleid vormgeven. Zoals jullie al in het voorwoord van de voorzitter hebben kunnen lezen, kunnen we de komende jaren wel wat financiële ondersteuning gebruiken. Het bestuur doet hier graag een beroep op leden die daar ideeën over hebben en willen meebouwen aan het sponsorbeleid. Wil je hieraan meewerken, meld je dan aan bij het bestuur.

Het bestuur

6-Kernenloop 2016

Oproep

Eenieder die lid is van Achil en vrijwilligerswerk doet voor een stichting die binding heeft met Hilvarenbeek, kan deze aanmelden bij Jack van der Sande als het goede doel voor de 6-Kernenloop 2016. Stuur een e-mail met motivatie sturen naar Jacksan@hetnet.nl.

Waar een klein dorp groot in kan zijn

Einruhr ligt in de gemeente Simmerath. Het is een toeristische plaats aan de rand van het Nationale Park Eifel. Einruhr ligt in een dal van het riviertje de Roer. In de jaren vijftig van de 20ste eeuw is het stuwmeer, ontstaan door de aanleg van de Roerdaldam, uitgebreid. Einruhr moest land opgeven voor het meer. Het gehucht Pleushütte werd ontruimd want de huizen kwamen onder water te staan. De bewoners moesten naar elders verhuizen. Op dit moment draagt het meer in belangrijke mate bij aan de toeristische betekenis van Einruhr.

Het is nu alweer de derde keer op rij dat we met een groep Achillers richting de Eifel vertrokken om deel te nemen aan het jaarlijkse loopevenement in deze gemeente. Op zaterdag waren er loopwedstrijden over verschillende afstanden en mountainbiketochten door deze prachtige omgeving. Op zondag gingen de 16,1 km en de marathon van start.

Ook dit jaar hebben onze Achillers prachtige resultaten behaald op de verschillende afstanden, maar deze keer wil ik het hebben over de organisatie van dit evenement. Vooral de samenwerking en de verbondenheid die wordt getoond door inwoners, verenigingen en instanties in dit kleine dorp, is opvallend.

Bij aankomst zie je al direct het terrein liggen waar dat weekend alle activiteiten plaatsvinden. Een grote tent midden op het terrein is de plek waar alles samenkomt. Wat hier direct opvalt, is een lange tafel over bijna de gehele lengte van de tent, die vol staat met heerlijke taarten, gemaakt door de inwoners van het dorp. Denk maar niet dat je mispakt want de taarten worden de gehele dag door aangevuld; steeds zie je mensen binnenkomen met weer een zelfgemaakt baksel.



Verschillende gezinnen in het dorp bieden de sporters douche- en kleedruimte aan en zijn als vrijwilliger het hele weekend beschikbaar. De loop- en fietsvereniging werken nauw samen om de organisatie op rolletjes te laten lopen.

De vele vrijwilligers die als verkeersregelaar fungeren, worden bijgestaan door de plaatselijke brandweer, die je op vele knooppunten op het parcours tegenkomt. Dat is bij ons niet denkbaar.

Samenvattend: het is ieder jaar weer een feest aan deze wedstrijd te mogen deelnemen vanwege de verbondenheid van de mensen en de mooie omgeving.

Ik heb de datum voor komend jaar in ieder geval alweer in mijn agenda genoteerd.

Peter Verheijen



Devil's Trail DAK - Drunense Duinen 2015

Zondag 18 oktober was het zover: de Devil's Trail in de Drunense Duinen! Met zes zoggers togen we naar de Brabantse stuifzanden om daar, niet wetend wat ons te wachten stond, aan de 22 of 33 km lange Devil's Trail te beginnen. Zo'n trail heeft iets onvoorspelbaars. Ik heb er weinig ervaring mee maar na de halve (natuur-) marathon van Kasterlee in 2014 en de Hivernal in Landgraaf (februari 2015) zie ik er de lol wel van in. Snelheid speelt niet zo'n rol... genieten van de natuur in een 'steady tempo' wel. Volhouden dus. Regelmaat, tempo en ritme vinden en 'vooral doorgaan' is het credo. Niet zo ingewikkeld. Je hoeft in elk geval onderweg niet te rekenen.

In de mistige ochtend vertrokken we met twee auto's naar Manege Den Dries in Drunen. Ingrid pikte me rond 9.45 uur op. Ik ben vlak voor een loopavontuur altijd een beetje ongedurig. Niet zenuwachtig, maar gezond gespannen zal ik maar zeggen. De avond van tevoren had ik alles al klaargelegd: loopsetje, schoenen, inschrijfbewijs, droge kleren voor na afloop, gelletje, flesje water etc. Route en aanwijzingen nog eens bekeken op de website en gezien dat het parcours op de grote zandvlakte met bamboestokken en oranje lint zou zijn uitgezet. Help dat zie ik nooit zonder bril! 's Morgens voor vertrek de weersverwachting nog bekeken. Die was aanleiding om de zorgvuldig klaargelegde kledingselectie last-minute nog eens te overwegen en door elkaar te gooien. Lange broek toch niet omwisselen voor een korte? Trailschoenen of toch maar de gewone? Wel of geen extra drinken meenemen? Na besloten te hebben wat het zou worden nog ff snel naar de wc voor mijn taxi voor de deur zou staan.

Ingrid had geen last van zenuwen, zei ze, toen ze de auto de straat uit stuurde richting Eindhoven. Op mijn vraag hoe we naar Drunen zouden rijden, toch maar snel Manege Den Dries ingegeven op de TomTom. Ze



had niet zo'n topografisch talent, zei ze. Het schijnt dat elke loper zijn neuroses heeft als voorbereiding op een bijzondere wedstrijd. Bij Ingrid zijn dat (blijkbaar) statistieken. Ze vertelde in de auto dat ze van een aantal dames van de vorige editie hun tijden had gerelateerd aan hun marathontempo. Haar conclusie was dat je in de Devil's Trail 15 minuten bij je marathontijd moest optellen om tot een realistische eindtijd te komen. Simpel en betrouwbaar! Als je 3.45 uur voor een marathon nodig hebt, kost de 33 km van de Devil's Trail dus 4.00 uur. Oei ... als de limiet maar haalbaar was!

De TomTom loodste ons zonder noemenswaardige tegenslag naar Den Dries. Elke auto die we vanaf Waalwijk tegenkwamen, 'zou ook wel een deelnemer zijn'. De mist was tegen 10.30 uur nog steeds dicht maar toch leek de zon het van bovenaf te willen winnen. In de rij bij het afhalen van de startnummers ontdekte Ingrid dat haar trailschoenen thuis stonden. Geen opsteker in de mentale voorbereiding tijdens de laatste minuten voor de start. We namen de startnummers in ontvangst en vonden aansluiting bij Jack, Herman, Sander en Helma, die kort voor ons gearriveerd waren.

Na een briefing waren om 11.00 uur eerst de lopers op de 33 km - Ingrid, Sander, Herman, Jack en ondergetekende - aan de beurt om te starten. Met muziek van Van Halen en de Stones (duivelsverheerlijking) werden we met een heus rookkanon weggeschoten. Helma moest een kwartiertje wachten voor ze aan haar 22 km mocht beginnen. Intussen had de mist plaatsgemaakt voor een bescheiden zonnetje en er was nagenoeg geen wind. Perfecte loopomstandigheden. Met een absoluut gebrek aan richtinggevoel liepen we na 200 meter de bossen in en we zouden er de komende uren niet meer uitkomen. Een prachtig parcours, waarvan de eerste 15 km hoofdzakelijk uit bospaden en singletracks bestond. De bewegwijze-



ring was perfect en leidde nergens tot twijfel. Aangekomen op de grote zandvlakte ...daar waar we de bamboestokken met lintjes verwachtten... waren de wuivende 'baancommissarissen' met hun fluorgele hesjes goed zichtbaar. De zandvlakte was te doen. De regen van de dagen ervoor had het zand vast gemaakt. Tijdens het eerste deel van de wedstrijd was de grond maagdelijk en redelijk beloopbaar. Hoe anders was dat vanaf ongeveer 18 km, toen de 22 en 33 km op het parcours samenkwamen. 825 deelnemers kunnen de zaak toch behoorlijk aan gort lopen.

We hebben het allemaal gered. Na de laatste bevoorradingsrondje, ik schat rond de 25 km, liep de route een stukje langs dezelfde weg terug. Verdorie ... Herman en Jack liepen wel héél kort achter me. En er was een man met een hamer voor me. Die kwam ik kort daarna tegen, vervolgens Cocky (supporter) en toen Herman. De heuveltjes van de laatste kilometers behoorden niet tot de prettigste momenten van die zondag maar toen ik vanuit het bos iemand hoorde roepen "Nog twee kilometer!" heb ik de wedstrijd toch nog redelijk kunnen uitlopen. De toegift van de organisatie, die alle deelnemers honderd meter voor de finish nog even door een sappige paardenbak stuurde, werd niet unaniem enthousiast ontvangen maar het leverde in elk geval mooie fotomomenten op.

We hebben het allemaal gered. Helma verraste met een mooie tijd en klassering bij de dames 22 km. Sander volbracht na een gevecht met zichzelf de 33 km en liep de laatste kilometers samen met Ingrid. En Ingrid? Toen die zag dat ze ruim binnen de limiet ging finishen nam ze de gelegenheid te baat als een echte moddertoeuriste foto's te maken van haar witte sokken in de paardenbak, die enkele uren later op Facebook circuleerden. Bijzonder achtergrondtafereel in de finishfoto van Sander! Herman, Jack en ik finishten op rij rond de tiende plek. Latere die middag, met een Bokbiertje en sterke verhalen bij de Apres-Trial, kwam bij ons allemaal de kleur terug op het gezicht. Na de finish hoorden we dat Marianne de Rooij had deelgenomen aan de 11 km, wat het aantal Achildeelnemers aan deze wedstrijd op zeven bracht. We zijn het erover eens: het was een mooie tocht en een perfecte organisatie door DAK Drunen en Lopers Company Den Bosch. Een aanrader!

Deze wedstrijd was onderdeel van Devil's Trail, een organisatie die vier wedstrijden in de mooiste natuurgebieden van Nederland organiseert. Interesse? Kijk dan op www.devilstrail.nl.

Frank Doomen

Uitslagen: zie pagina 22 en 23



Derde 6-kernen Sponsorloop



De deelnemers van de 6-Kernen Sponsorloop 2015

Zaterdag 17 oktober vond voor de derde keer de 6-Kernen Sponsorloop plaats, georganiseerd door een lid van Achil'87 Hilvarenbeek. Dit jaar was het goede doel de Stichting Handicap. Zij mocht bijna 700,- euro in ontvangst nemen.

De sponsorloop is een initiatief van Jack van de Sande, die in 2013 deze loop voor de eerste keer organiseerde. Iedere atleet kan eraan deelnemen want hij is zowel voor beginners als voor gevorderde lopers. Voor atleten die drie kilometer kunnen lopen, is hij in estafettevorm al goed doen. De groep bepaalt zelf hoe er afgelost wordt.

Het inschrijfgeld ging weer naar een goed doel, dat dit jaar aangebracht werd door Trudy Redert, namelijk de Stichting Handicap. De weersomstandigheden waren prima. Het was niet nat, zoals bij de vorige editie, maar lekker loopweer: weinig wind en een aangename temperatuur.

Er stonden 32 atleten aan de start, onder wie een aantal Achilleden. De andere deelnemers kwamen uit de zes kernen van de gemeente. Om half twee was de start, richting Esbeek dit jaar. De groep werd in verband met de veiligheid van de atleten tot 't Schop begeleid door één fietser voor en één achter de groep. Daarna kon ieder zijn eigen tempo bepalen. Hoewel het geen echte wedstrijd was, hebben de sololopers zich toch met elkaar gemeten. Ze zochten sluippaadjes op voor elke meter winst. De estafettegroepen was het meer te doen om het plezier onderweg. Enkele groepen liepen samen om er een gezellige boel van te maken. Onze fotograaf Louis maakte onderweg en bij stempelposten weer mooie foto's.

Na een uur en vijfenveertig minuten arriveerden de eerste lopers op de kiosk van het Vrijthof in Hilvarenbeek; de rest druppelde daarna geleidelijk binnen. Ze waren allemaal tevreden en hadden onderweg veel lol

gehad. De reacties waren positief, zoals: 'Hartstikke leuk!' en "Volgend jaar weer, hè..."

Het was weer een geslaagd evenement. Na afloop pakten de liefhebbers er eentje op in het café en op het terras van 'De Zwaan'.

Na een gezellige, droge (!) en succesvolle 6-Kernenloop was het tijd dit evenement af te sluiten door het overhandigen van de opbrengst aan Stichting Handicap. Daarvoor zijn Jack v/d Sande en ik op een maandag afgereisd naar de manege van Amarant, waar Stichting HandiCap de paardrijlessen verzorgt. We werden ontvangen met een kop koffie en thee met een lekkere appelflap. Daarna was de officiële overhandiging van de cheque aan Ingrid van Hout, die namens Stichting HandiCap de opbrengst in ontvangst nam. Zij was aangenaam verrast door het bedrag en dankt dan ook iedereen die hieraan heeft bijgedragen.

Deze sponsorloop bracht € 696,-- op voor het goede doel. De organisatie dankt alle deelnemers, vrijwilligers en vooral de sponsors die dit mogelijk maakten.

Trudy Redert

De sponsors waren:

- Paard en Pony plezier
- Jumbo supermarkt
- Jan Burgers Verzekeringen
- Runshop Greg van Hest
- Robben Groene Energie
- Ad Vromans Boomkwekerij
- MultiMate van Hees
- Brinck Point Fysio
- Abrahams Bouwmaterialen
- Apotheek Beekdal
- Broeckx Plastic Recycling
- Geert-Jan de Kok Mechanisatie

Mudrun Biddinghuizen

Bij het woord Mudrun denken de meesten van jullie: dat ga ik nooit doen, die zijn een beetje gestoord. Om eerlijk te zijn, ik hou wel van een uitdaging en wat avontuur, maar een Mudrun was voor mij, dacht ik, ook een brug te ver. Ik heb echter enorm genoten van deze heerlijke, modderige run.

Mijn jongste zoon Casper had de inschrijving maar alvast geregeld. Het was een cadeau voor Vaderdag, dat bij mij toch wat vraagtekens opriep. Enkele jongere familieleden kwamen dit ter ore en ze meldden zich spontaan aan om die ome Kees letterlijk door het slijk te halen.

Ook werd besloten er serieus voor te trainen, maar de enige trainingsresultaten die op sociale media voorbijkwamen, waren die van lekker eten en veel bier. Dus de voorbereiding kon op zijn minst als ontspannen worden beschreven.

Het parcours

In september was het dan zover en stonden we in het startvak van de twaalf kilometer Mudrun. Het parcours was uitgezet door het korps mariniers. Na een goede warming-up door twee mariniers op de maat van AC/DC gingen we van start.

Na wat geklauter over pakken stro en een blubberig bospad kwam de eerste verrassing: zo'n tweehonderd meter zwemmen! Het was best een koele verrassing maar je was er wel meteen doorheen. Dit werd gevolgd door allerlei hindernissen en heel veel modder. Bij alle hindernissen was de mogelijkheid er omheen te gaan, maar dat hebben wij mooi niet gedaan.

Op het eind was er een groot gebied waar het publiek zich bij het zien van onze modderige capriolen kostelijk kon vermaken. Er waren bijvoorbeeld touwen, een kanaal, modderbakken, glibberige heuvels en op het eind een megagrote, steile glijbaan, die je in het water



lanceerde. Dit leverde zeer spectaculaire momenten op.

Van individu naar hecht team

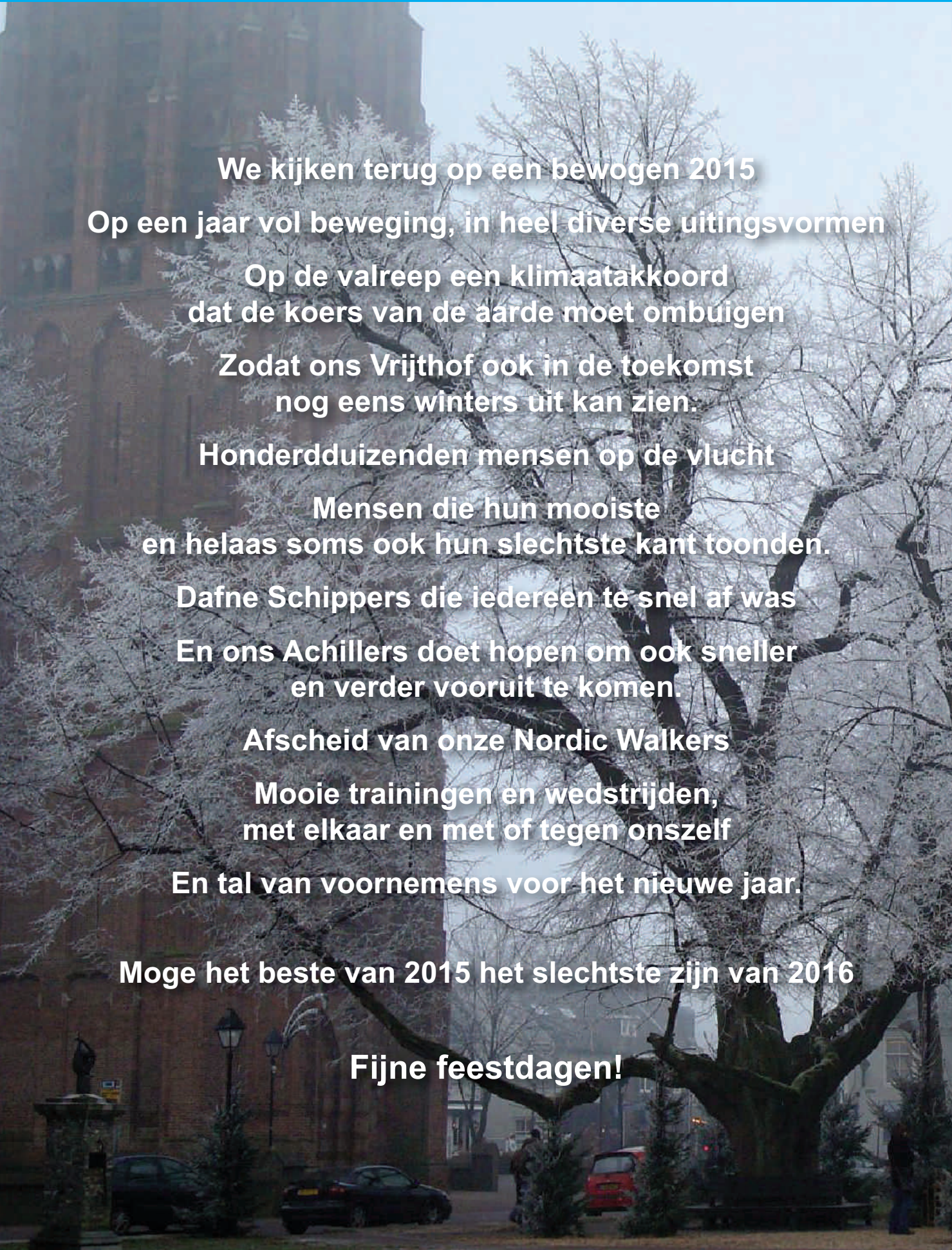
Wat mij het meest is bijgebleven is de samenwerking en de hulpbereidheid van iedereen, ook al waren het wildvreemden. Het was echt onvoorstelbaar.

Toen ik dat zag, begreep ik pas echt waar het allemaal om te doen was. Heel veel lol, een beetje afzien, wat blauwe plekken en schrammen, maar vooral: je begint als een stel individuen en je eindigt als een hecht team. Dit heeft er dan ook toe geleid dat we besloten hebben volgend jaar weer en dan met een grotere groep van start te gaan.

Voelt iemand zich uitgedaagd, sluit je gerust bij ons aan, want hoe meer zielen hoe meer vreugd. Voor iedereen veel sportieve uitdagingen.

Kees de Kort





We kijken terug op een bewogen 2015
Op een jaar vol beweging, in heel diverse uitingsvormen
Op de valreep een klimaatakkoord
dat de koers van de aarde moet ombuigen
Zodat ons Vrijthof ook in de toekomst
nog eens winters uit kan zien.
Honderdduizenden mensen op de vlucht
Mensen die hun mooiste
en helaas soms ook hun slechtste kant toonden.
Dafne Schippers die iedereen te snel af was
En ons Achillers doet hopen om ook sneller
en verder vooruit te komen.
Afscheid van onze Nordic Walkers
Mooie trainingen en wedstrijden,
met elkaar en met of tegen onszelf
En tal van voornemens voor het nieuwe jaar.
Moge het beste van 2015 het slechtste zijn van 2016
Fijne feestdagen!



Kempen Trail 2015, succesvolle eerste editie

Trail running, sinds een paar jaar een nieuwe discipline bij de hardloopsport. Back to nature met meer nadruk op de omgeving en vooral NIET op asfalt. Off track noemen ze dat. Ik had niet zo in de gaten wat dan het verschil zou zijn met crossen, wat ik al jaren doe. Nu, er zijn duidelijke verschillen.

Ten eerste de afstand al: een cross is hooguit 10 km, terwijl een beetje trail begint bij 30 km. Verder is de competitie bij een cross vele malen groter dan bij een trail. Bij de laatste moet je er bovendien erg op letten dat je op het juiste pad blijft. Zomaar wat verschillen.

Ik zei net wel stoer dat een beetje trail 30 km of meer is, maar dat is natuurlijk niet zo. Een trail is bedoeld voor de massa, dus zijn er altijd verschillende afstanden, zeker ook om iedereen er kennis mee te laten maken.

Deelnemende Achillers

Het is erg leuk dat er bij Achil behoorlijk wat interesse voor bestaat om er een aantal per jaar te lopen. Natuurlijk blijven we crossen en onze wegwedstrijden lopen maar er is toch een delegatie van tien Achillers die de Kempen Trail hebben gedaan. Deze nieuwe wedstrijd wordt georganiseerd door No-Limits in Bladel.

Neem ons bestuurslid Marianne, die behoorlijk gecharmeerd is geraakt van het traillopen en wederom van de partij is. Ze liep eerder dit jaar in één van de Devil's Trails de afstand die het beste bij haar past.

Sander, die ik lijkleek zag finishen bij de Devils Trail in de Drunense Duinen (34 km), koos nu voor de afstand van 17 km, samen met Ron Breij, Johan Verweij en Ingrid Spapens. Tot onze verrassing kwam good old Jules Marsé ook nog meedoen. En we zagen nog een Achillid: Edward van Mierlo van de woensdaggroep van Leo.

De geoefende marathonlopers Cocky de Brouwer, Jack van de Huygevoort en ik kozen voor de 33 km, waarmee Achil vertegenwoordigd was met het mooie aantal van tien lopers.

De wedstrijd

Ik hoorde enthousiaste verhalen van de deelnemers aan de 17 km. Mooi parcours, lekkere training, als we Jules maar voorblijven, Johan ging als een speer, Ingrid liep ook te hard voor ons ... etc.

Van de deelnemers aan de 33 km weet ik iets meer, want daar was ik zelf bij. Eerst moet u wel weten dat



de afstand van 33 kilometer door een misverstand met de Belgische boswachters er uiteindelijk een van 37,5 km werd, maar daar kwamen we tijdens en sommigen van ons nà de loop pas achter.

Ik wilde er een lange duurloop van maken, Jack wilde 12 km/ uur en Cocky hing daar een beetje tussen. Al heel snel na de start was het begintempo van Jack mij te hoog. Ik had daar geen zin in, evenmin als Cocky, wat resulteerde in een afscheid. Ik heb Jack niet meer gezien. De uitslag vertelt dat hij de trail in een keurig tempo van 12 km per uur uitgelopen heeft.

Héééél lang samen met Cocky gelopen maar bij hem kwam eerder dan bij mij de sleet erin. Zo'n acht km voor de finish ging hij even wandelen en hij verzekerde mij dat ik vooral moest doorlopen, wat ik natuurlijk ook het liefste deed. Samen met een Amsterdammer heb ik de tocht vervolgd. Toen ik dacht bijna te kunnen stoppen, kwam ik erachter dat er inderdaad nog aardig wat kilometertjes te gaan waren. Toch redelijk fris gefinisht en weer een ervaring rijker.

Dit verdient navolging van meer leden!

Herman van Haaren

Een alcoholvrij ‘Oktoberfest’

Tijdens de ‘groepsreis’ van een aantal Achillers naar de marathon van Florence in 2014 vatte bij sommigen - verleid door de fraaie brochure - het idee post de München Marathon te gaan lopen. In oktober (een week na de fameuze Oktoberfeste) was het dan zover. De groep bestond inmiddels uit twee personen, van wie de helft als gevolg van een blessure helaas ook nog moest afhaken. En zo bleef schrijver dezès alleen over.

Er zouden weinig hoogtemeters zijn en volgens de organisatie was het dan ook een snel parcours. Nou ja, snel...

Klederdracht en Weißwurst

De dag voorafgaand aan de marathon stond er een zogenaamde Trachtenlauf op het programma. Deelnemers aan de loop konden in hun nationale klederdracht drie km afleggen door het heuvelachtige Olympiapark. Plezier stond voorop, niet de tijd; sterker nog: wie het elektrische BMW-brandweerautootje inhaalde dat als haas fungeerde, werd een boete van vier kratten bier in het vooruitzicht gesteld.

Mijn vrouw Marij, sinds een paar weken bezig met Start-to-Run, nam deel aan de loop en was ondanks het recreatieve karakter erg nerveus. Ze droeg houten klompen noch Lederhosen en waarschijnlijk mede daardoor wist ze veel deelnemers achter zich te laten. Na afloop ging ze – voorzien van een medaille van taaitaai – uitgelaten op de foto met Joggl (de mascotte van de marathon) en met de dirigent van een Beierse blaaskapel.

Daarna volgde een traditioneel Weißwurstfrühstück, bestaande uit de beroemde witte worsten uit München, witbier (voor de gelegenheid alcoholvrij) en Breze (witbrood in de vorm van een reusachtige kraling). Je moet wat eten betreft alles proberen, heb ik altijd geleerd. Dat hebben we gedaan maar bij een keer proeven hebben we het ook gelaten. Niet mijn ding, dit ontbijt. Rond het eten van die worsten bestaat trouwens een hele etiquette, maar die zal ik de lezer besparen.

Oud?

Bovenstaande inleiding is wat lang, realiseer ik me, en moet verhullen dat ik over de 30ste editie van de München Marathon niet zo heel veel te vertellen heb. Bij aanvang was het weer – in tegenstelling tot wat voorspeld was, net als in Nederland – grijs en koud en zo zou het ook blijven tot laat in de middag. Vlak voor de start werd ik nog aangeklampt door een verslaggever van de lokale Tageszeitung, die nog even een



‘oud iemand’ wilde interviewen. Vielen Dank voor dit bemoedigende compliment!

Bij de start was het met in totaal 23.000 deelnemers nog wel sfeervol. Niet zo gek ook met zo’n indrukwekkende Olympische ambiance. Maar al snel sloeg bij mij de verveling toe; het parcours sprak me niet zo aan en het duurde tot ver in de wedstrijd, tot in het fraaie historische centrum van de stad, voordat er weer wat sfeer was. Dat mijn hartslag en lichaamstemperatuur – in tegenstelling tot de heuvels – niet omhoog wilden, hielp ook niet echt. Dan voelt zo’n marathon toch wel extra lang; niet echt een feest.

G’schafft!

Het kan natuurlijk aan mij liggen en misschien waren mijn verwachtingen door de gelikte brochure wel te hoog gespannen, maar ik vond het wedstrijdje eerder dit jaar in Berlijn toch heel wat gezelliger. Ik was dan ook blij dat ik na een magere 4:24 over de finishstreep kon; g’schafft! stond er in verlossende letters boven. Ik moet toegeven dat het finishen in een Olympisch stadion toch wel heel bijzonder voelt (een kippenvelmomentje, en nu eens niet van de kou) en ik had nóg een troost: de winnaar kwam ook een kwartier later binnen dan gepland. Zo snel was het dus niet, daar in de hoofdstad van de Vrijstaat Beieren.

De versnaperingen na afloop smaakten prima, net als het witbier, al was het opnieuw alcoholvrij. Met dat bier is het verder wel goed gekomen in de dagen erna, waarin we constateerden dat München met recht de titel ‘meest noordelijke stad van Italië’ draagt. Een heerlijke stad om te verblijven, maar om te rennen... wat mij betreft niet dus. Maar dat had de lezer al wel begrepen, denk ik.

Inmiddels zijn we weer twee maanden verder en heb ik m’n oog – tegen mijn eerdere gevoel in – toch weer op een marathon laten vallen. Nu eerst maar eens de winter goed zien door te komen; daarna zien we wel verder.

Marcel Schors



Pling pling!! Zondagmiddag 17 oktober: een berichtje van Dirk van Korven. Hij heeft net de marathon van Amsterdam gelopen in een tijd van 3 uur en 44 minuten! “Mooi!” denk ik onder het genot van een kopje koffie. Vorige week rond hetzelfde tijdstip was ik bezig aan een - voor mij - lange tocht: de halve marathon van Eindhoven.

Zondagochtend 11 oktober

Het zonnetje schijnt door het raam naar binnen en ik denk: “Het is vandaag een mooie dag om te lopen.” Ik heb me na de 16 km van Tilburg maar eens opgegeven om er 21 te gaan lopen. Een Kruikenzeiker gaat naar het Lampengat! 21 kilometer, dat is 5 km meer dan de 16. Op en neer naar Beek, denk ik dan, dat is wel te doen. Met Lobke, die met die mooie fiets op Facebook, had ik al eens een mooi afstandje van 19 km gelopen. Die twee extra tikken we er dan nog wel effe bij!

Op naar de start

Rond half 12 komen Rob “openneernaarGool” Dingemans, Lobke, Corné van Gestel en Peter “waaromerooknietbijzwemmenenfietsen” Verheijen en nog een paar supporters met de auto voorrijden om naar de Lichtstad te gaan.

Na het parkeren van de auto op het terrein van de TU lopen we al ongeveer een halve marathon om ons startnummer af te halen. Drukte daar alom! 9000 ziel-

tjes gaan een poging wagen zo snel en zo goed mogelijk de finish te halen. De een zal dit in een tijd doen die misschien wel recht geeft op een startbewijs voor de Olympische Spelen, de ander probeert voor het opruimen van de dranghekken binnen te komen. Maar voor eenieder is het een mooie prestatie als hij of zij de finish haalt.

Na de nodige voorbereidingen als je nummer opspelden (altijd gevaarlijk: menig man en vrouw is al wel eens in zijn tepel gestoken door die friemelspeldjes!) en een plasje doen (je komt hier nog meer Achillers tegen, Hallo Annemarie van de Schoot!), kunnen we op weg naar de start. Wederom een tocht extra, maar goed, we noemen het dan maar de warming- up.

Het begin

Na een lange wandeling richting de start kunnen we eindelijk beginnen. Ik besluit achteraan te starten; in eerdere wedstrijden vond ik dat een goeie plek. In het begin lopen toch een hele hoop mensen mij voorbij. Ik laat me niet gek maken! Laat iedereen maar lekker lopen. De eerste kilometers zijn voor mij altijd een beetje lastig, ik ben een soort diesel. Maar door het lekkere weer kom ik al snel in de wedstrijd. Er staan ongelooflijk veel mensen langs de kant. En dat doet een loper erg goed; nooit geweten dat dat zo fijn zou zijn. Ik passeer het punt van de 5 km; het gaat lekker. Ook naar 10 km gaat het prima. Tussendoor word ik ingehaald door een kennis. Ze klopt me in het voorbij-

gaan op mijn schouder. “Goed bezig!” roept ze bij het inhalen. We kletsen een beetje en langzaam vervolgt zij haar weg.

Verzorging

Door de vele verzorgingsposten onderweg is het erg prettig lopen. Genoeg te drinken, maar die sport drankjes zijn niet aan mij besteed. Een slok normaal water en een Liga is voor mij ideaal om tussendoor te nemen. Tijdens het lopen heb ik zelfs genoeg tijd en energie om rond te kijken.

Ontmoetingen onderweg

Na 15 km staan Dirk en Simone langs de kant. Leuk om bekenden te zien. En voor degenen die het nog niet weten: behalve lopen krijgen Dirk en ik er nog een gezamenlijke hobby bij! We worden in het voorjaar van 2016 allebei vader.

Een stukje verder staat nog een bekende. Jack. Toen ik begon met Start to Run in 2013 kreeg ik training van Jack en Loes. Ik had daar zo mijn eigen gedachten over. Toen ik Jack zag lopen dacht ik: “Gelukkig ken ik mijn EHBO een beetje”. Maar goed, ik bleef luisteren naar de trainer en zag dat beiden er toch wel iets van afwisten. Ik heb later ook wel eens tegen Jack verteld wat mijn eerste indruk was. Maar hij stond er wel! Na 15 km kwam ik hem tegen en ik had genoeg energie om hem te zien en wat te zeggen.

Op naar de finish

Daarna door naar de finish. Het einde is in zicht. Na een klein stukje buitengebied kom ik de stad weer in. Het laatste stuk door Strijp, dan langs het PSV- stadion, voorbij de Bijenkorf en door naar de Heuvel. Wat een drukte! Het is geweldig om daar doorheen te lopen. Het publiek staat rijen dik naar de lopers te kijken; regelmatig klinkt ook mijn naam. Sowieso al een aparte ervaring als wildvreemden je naam roepen.

Het laatste stuk door de nauwe straatjes geeft me nog een extra kick. Ik kan op de laatste twee kilometers zelfs nog versnellen. Bij het ingaan van de laatste bocht kan ik de finish zien! Heerlijk om na 21 km aan te komen. Later, bij het bekijken van videobeelden, zie ik mezelf een klein vreugdedansje maken. Tegelijkertijd zie ik ongeveer naast me iemand met pijn en moeite over de finish strompelen. Doe ik het toch net ietsje beter. Mijn armen gaan omhoog bij het passeren van de finishlijn. Ik heb het gehaald!

Herrie aan de finish

Het is een heerlijk gevoel als je na 2 uur en 13 minuten

eindelijk je doel bereikt hebt. Geen pijntjes en moeheid te voelen. Er is voor ons zelfs een medaille op het eind, dit in tegenstelling tot de mensen die een paar uur eerder de marathon liepen. Met wat andere lopers wissel ik ervaringen uit, als er sirenes klinken! Er komen twee brandweerwagens en ambulances over de finish. Hekken worden aan de kant geschoven, Rodekruismedewerkers beginnen te rennen, beveiligers zie ik druk in de weer om via hun oortje informatie te krijgen. Wat is er aan de hand?

Ik loop maar rustig door naar het einde van de finish-zone. Mijn vriendin staat als het goed is ergens op me te wachten, maar omdat ik mijn telefoon niet bij me heb, is het lastig contact te krijgen. Overigens wel lekker, gewoon lopen zonder het mobiele communicatiemiddel. Bij wat langere afstanden is het prettig om het bij je te hebben, maar er kan dan van alles gaan piepen en trillen terwijl je loopt. Uit dat ding, of gewoon niet meenemen als ik zo maar een uurtje wegga. Heerlijk! Maar goed... ik dwaal af...waar ben ik gebleven.....oh ja.. de finish...

Na de finish

Gelukkig staat Joyce net over de finish, samen met de andere helden die de halve marathon hebben gelopen. Zij zijn allemaal al binnen. Er verschijnt een kleine glimlach op het gezicht van mijn vriendin als ik aankom. “Die ambulance was toch niet voor jou dus”, zegt ze. “Nee, schatje, zie je niet hoe fit ik ben?” Navraag bij de organisatie leert, dat er niet veel aan de hand was.

Iedereen heeft het gehaald, allen met een betere tijd dan ik. Gelukkig heb ik ook een hele hoop zieltjes achter mij gelaten. De Kenianen heb ik net voor moeten laten gaan. Als ik net zo snel zou zijn, is dat voor niemand meer leuk. De andere Achillers hebben hun tocht ook zonder kleerscheuren doorstaan, als ik het zo zie. Redelijk fit lopen we dan ook naar een terrasje om ons daar te voorzien van een natje en de gelopen route te evalueren. Ik heb steeds energie over: had ik dan toch sneller kunnen lopen?

Op naar de volgende tocht

Het is avond geworden en ik lig heerlijk op de bank. Na een fijne douche en wat te eten kijk ik terug op een geslaagde dag. Mijn eerste halve marathon! Als snel zie ik steeds vaker de binnenkant van mijn ogen.... de energie raakt op... Toch nog snel even Dirk appen.

Op naar de volgende tocht!

Patrick Vennix



Ik geef de pen door aan...

Dank je wel, Sophie van de Klundert, voor de pen! En dan is de vraag: wat ga je schrijven...?

Ik zal me eerst even voorstellen: ik ben Mirella Dobbelaar, 38 jaar, ben getrouwd met Perjan en heb twee kinderen, Nienke en Thomas.

Voordat ik met hardlopen besmet werd, heb ik altijd spinning gedaan. Dit was één keer per week. Ik wilde er nog iets bij doen, maar dan wel wanneer het mij uitkomt. En waar kom je dan bij uit? Bij een sport die hardlopen heet. Maar ja, wie gaat er nou hardlopen!!! Nooit verwacht dat ik het zou doen.

Wijkcentrum De Uilenburg

Ik werk bij wijkcentrum de Uilenburg en al mijn collega's (o.a. Antoinette van Doormaal) zijn hardlopers. Nou, ik moest het toch echt eens gaan proberen. Toen ik zag dat je je in kon schrijven voor Start to run (september 2013) begon ik te twijfelen. Wat had ik te verliezen? Ik zou in zes weken leren drie km hard te lopen. Dat was het proberen wel waard. Jack van de Sande kwam op mijn werk langs in verband met het clubblad, dat wij sorteren en verspreiden onder de bezorgers. Ik heb met hem overlegd en besloten me in te schrijven.

Start to run

Start to run ging me gemakkelijk af. Na zes weken liep ik tijdens de gezamenlijke loop van Start to run in de Warande vijf km in plaats van drie! Wat was ik trots op mezelf. En toen was het gebeurd: wat is hardlopen toch leuk!

Vervolgens heb ik meegedaan aan de oudejaarsloop (vijf km) en in februari 2014 was het dan tijd voor mijn eerste tien km in Moergestel, de Rico Salvetti-loop. Ik heb deze samen met Ronald v/d Laan gedaan. Er waren toen nog maar weinig lopers over van ons Start-to- runclubje. Ik ben verder gegaan met mijn loopmaatje Sabrina Baselmans. In september 2014 heb ik de tien km van de Ten Miles gelopen. Deze loop was zwaar.

Blessure

Inmiddels ging het lopen wat minder. Had af en toe last van mijn scheenbeen en in november had ik helaas zoveel pijn, dat ik tijdelijk moest stoppen om te herstellen. Wat was dat balen, zeg! Door shockwave en fysiotherapie bij Anita Veron ben ik blessurevrij geworden. Ook goede schoenen zijn belangrijk. Ik koop

ze bij Van Gool. Sinds maart van dit jaar ben ik weer aan het opbouwen.

Lopen met Sophie

Dit was de aanleiding om met Sophie te gaan lopen. Zij kon nog niet zo goed hardlopen, zoals jullie in het vorig blad hebben kunnen lezen, en ik mocht niet. Een mooie combinatie.

We hebben het samen opgebouwd en in september 2014 was het weer zover: de tien km bij de Ten Miles. Ons streven was niet een bepaalde tijd maar uitlopen en dat is gelukt. Ik heb daar samen met Sophie, Margot, Lincy en Annemarie gelopen en we trainen nog steeds samen. Op zaterdag vertrekken we vaak al om 7.30 uur, zodat we op tijd thuis zijn voor de sporten van onze kinderen. Twee weken geleden heb ik de



Warandeloop gedaan. Hier hebben we een pr neergezet. Nooit gedacht dat me dat nog zou lukken. Ronald, nu jij nog!

Nieuwe uitdagingen

Hardlopen is heerlijk; ik krijg er veel energie van, waar ik de hele dag profijt van heb. Ik (wij) ga(an) een nieuwe uitdaging aan: we hebben ons ingeschreven voor de Runner's World Zandvoort Circuit Run (12 km) en misschien zit er komend jaar wel een Ten Miles in! Genoeg te doen en reden om lekker te blijven hardlopen.

Ik geef de pen door aan *Sabrina Baselmans*. Door haar steun o.a. ben ik doorgeslagen met hardlopen. Helaas is zij daarna geblesseerd geraakt, waardoor we een tijd niet samen hebben kunnen trainen. Inmiddels hebben we het weer opgepakt!

Groetjes, Mirella Dobbelaar

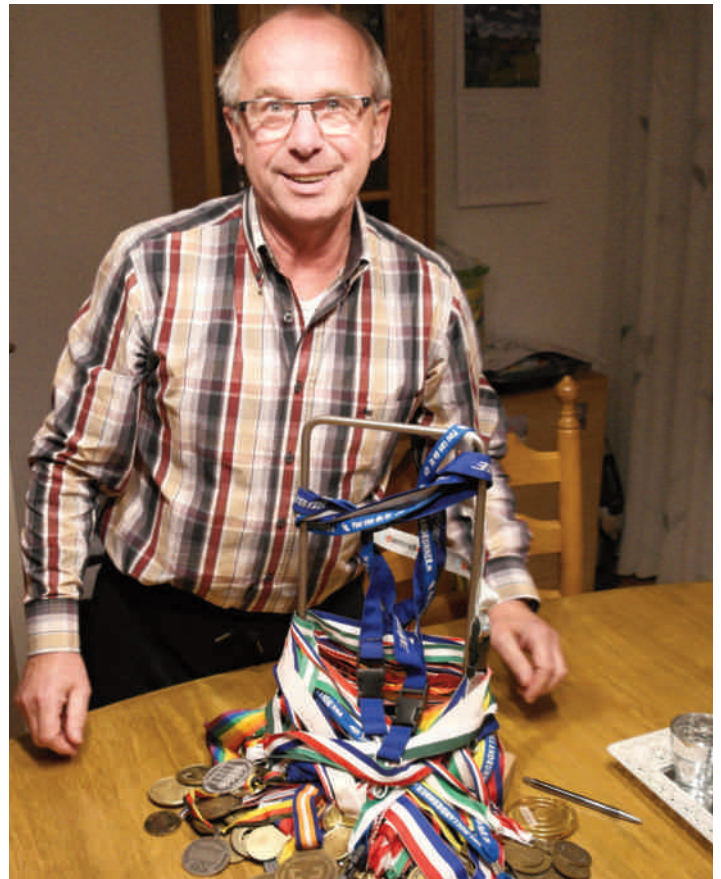
Voor het laatste nummer van dit jaar zijn we naar de op één na mooiste plek van Hilvarenbeek getogen, naar het huis van Cees van den Berk aan de Uranusstraat. Van hier hebben we uitzicht op de mooiste plek van het dorp, namelijk het onderkomen van Achil, waaraan Cees (van huis uit ijzer-vlechter) nog heeft meegewerkt. Aan de keukentafel ontwikkelt zich al snel een geanimeerd gesprek, waarin ook vrouw Lies en zoon Patrick zich niet onbetuigd laten. Het gesprek gaat vooral over – hoe kan het ook anders – hardlopen.

Circa 25 jaar geleden namen Cees en Lies twee belangrijke beslissingen: stoppen met roken en beginnen met hardlopen. Dit heeft geleid tot tientallen halve en hele marathons, waarbij tal van landen werden aangedaan. Hiervan getuigen de vele medailles (met die van de Malta Challenge Marathon als mooiste), die Cees tegelijkertijd trots en bescheiden laat zien, en de talrijke krantenknipsels in een grote kartonnen doos. Een museum in het klein, die doos.

Reis rond de wereld

“Aan een hardloper moet je eigenlijk niet vragen waarom hij met lopen begonnen is. Maar het lopen in een groep en met vrouw en kinderen vond ik gewoon hartstikke leuk. Vroeger heb ik nooit veel gesport; afgezien van wat buurtvoetbal in de Koestraat deed ik niet veel. Totdat dus dat moment kwam, dat ik samen met Lies ging hardlopen. Nou ja, hard... een snelle looper ben ik nooit geweest, wel een echte doorbijter.” Cees vervolgt: “Aan die lange afstanden is een even lange voorbereidingsperiode voorafgegaan. Eerst moest een afstand van vijf kilometer opgebouwd worden, daarna volgden de tien kilometer en dat vervolgens steeds sneller. Gelukkig heb ik daarbij maar weinig blessures gekend. Marathons lopen mocht niet, dat was veel te ongezond.” Hij vertelt het met zijn kenmerkende gulle glimlach en pretoogjes, die ervoor zorgen dat zijn bijna 70 levensjaren hem nauwelijks aan te zien zijn.

Uiteindelijk heeft Cees toch circa dertig marathons gelopen, met als beste tijd 3:24 in Rotterdam, waar hij en passant ook nog eerste hulp verleende aan een medeloper. Maar er zijn meer goede herinneringen: “Monschau heb ik zes keer gelopen, Berlijn was leuk (tijd 3:39) en New York prachtig (Halloween, Obama president, Broadway), maar de mooiste vond ik Madrid, vooral vanwege het prachtige parcours en de perfecte verzorging onderweg. De grootste loop waaraan ik ooit heb meegedaan, was die van Kopenhagen naar Malmö, over de Sontbrug: 105.000 deelnemers, onvoorstelbaar! Je ziet, het lopen heeft me op veel



plekken gebracht en zonder het hardlopen zou ik daar nooit geweest zijn.”

Coopertest

Op een gegeven moment merkte hij dat zijn conditie achteruitging. “Ik kon mijn loopmaatjes steeds minder goed bijhouden. En toen een hartfilmpje niet goed bleek, kwam alles in een stroomversnelling en belandde ik op de operatietafel voor een openhartoperatie met omleidingen. Gelukkig gaat het nu weer goed, maar ik merk wel dat ik flink heb ingeleverd. Bij mijn Coopertest liep ik vroeger 3000 meter, nu 1850. Ik moet weer vertrouwen krijgen in mijn lijf en werken aan mijn conditie. Dat is ook de reden dat ik met Start-to-Run ben begonnen: ik miste het lopen, ik miste mijn groep. Nu train ik weer rustig, niet op tijd maar op hartslag.”

Liefst 24 keer heeft Cees de halve marathon van Eindhoven gelopen; hij zou er nog graag een 25ste aflevering aan toevoegen. “Of dat ooit nog gaat gebeuren weet ik niet, maar ik kijk hoe dan ook terug op mooie tijden bij een mooie club! Mag ik de gelegenheid aangrijpen om iedereen te bedanken voor de belangstelling en voor de lieve en opbeurende reacties tijdens mijn ziekbed? Het heeft me erg goed gedaan!”

Bij dezen gedaan, Cees.

Marcel Schors

Uitslagen

12 september Baarle Nassau Bels lijntje

10km

Cocky de Brouwer	38.26
Jack van de Huygevoort	40.47
Hans Leijten	42.53
Loes Vingerhoets	42.55
Ron Breij	44.20
Dirk van Korven	44.59

19 september Damloop by night

5 E.M.

Karin de Lange	52.48
----------------	-------

20 september Beekse marathon

5km

Robin Verhoeven	20.16
Patricia Peter	23.38
Tonny van Vugt	30.17
Mark van Gorp	30.55
Trudy Redert	32.10
Lisette Smulders	32.11
Carla Kuijpers	33.56
Angelique Senders	39.38

10km

Cees de Kok	50.51
Jan Vlasblom	56.47
Frans van Hees	57.36
Ella van Melis	1.02.20
Rens Henquet	1.03.39
Jack van de Sande	1.03.45

Halve marathon

Hans Leijten	1.37.36
Johan Verweij	1.39.07
Stan Gommers	1.51.30
Paul Groothuis	2.04.27

Marathon

Jack van de Huygevoort	3.20.42
Herman van Haaren	3.21.17
Wilma Vissers	3.53.52

4 oktober Breda Singelloop

10km

Peter Verheijen	48,18
-----------------	-------

Halve marathon

Cocky de Brouwer	1.28.02
Loes Vingerhoets	1.36.54

40km goede doel FamilieRun-5km-10km-21,1km

Maite Timmermans	5km 29,03
	10km 58,23
	21,1km 1,59,46

Eindhoven Marathon

Halve marathon

Corné van Gestel	1.43.06
------------------	---------

Joris van Raak	1.45.05
Peter Verheijen	1.46.31
Rene Uytendewilligen	1.50.21
Stan Gommers	1.50.23
AnneMarie v/d Schoot	1.54.17
Jeanne Legius	1.58.56
Rob Dingemans	2.01.28
Antoinette v Doormaal	2.03.46
Lobke de Regt	2.04.11
Astrid Reijrink	2.05.10
Geke van Meel	2.10.58
Patrick Vennix	2.13.53
Karin van Gestel	2.17.44

Marathon

Kees de Kort	3.53.40
Frenk Schoenmakers	3.58.31

11 oktober Munchen marathon

marathon

Marcel Schors	4.24.28
---------------	---------

Klederdrachtloop 3km fun

Marij Schors	
--------------	--

18 oktober Amsterdam marathon

marathon

Hans Leijten	3.35.07
Dirkvan Korven	3.44.55

18 oktober Drunen Devil's Trail

11km

Marc Aarts	1.01.50
Marianne de Rooij	1.29.52

22km

Helma van Eijk	2.14.01
----------------	---------

33km

Herman van Haaren	2.38.10
Frank Doomen	2.38.19
Jack v/d Huygevoort	2.40.02
Ingrid van Elderen	3.32.58
Sander Smit	3.32.59

24 oktober Tilburg Snertcross

Lange cross vrouwen 45

Loes Vingerhoets	27.18
------------------	-------

Lange cross mannen 45

Johan Verweij	33.58
Ron Breij	35.57

25 oktober Etten-Leur

Halve marathon

Marc Aarts	1.42.06
------------	---------

1 november Loon op Zand Blauwe meer cross

8250mtr

Johan Verweij	38.50
---------------	-------

Ron Breij	41.39
Dirk van Korven	44.20

8 november Kaatsheuvel Maresia cross

6800mtr

Herman van Haaren	32.02
Loes Vingerhoets	34.54

9100mtr

Johan Verweij	42.47
Dirk van Korven	50.05
Marc Aarts	55.52

8 november Einruhr Ruhrsee marathon

marathon

Corné van Gestel	3.54.15
------------------	---------

16,5km

Henrik Sellies	1.17.10
Peter Verheijen	1.31.23
Marcel Schors	1.36.12
Martin van den Brink	1.40.22
Lobke de Regt	1.46.49

15 november Oosterhout Scorpio cross

7660mtr

Johan Verweij	31.46
Loes Vingerhoets	34.21
Ron Breij	35.42

10080mtr

Robin Verhoeven	44.34
-----------------	-------

15 november Valencia Marathon

marathon

Cocky de Brouwer	3.33.43
Peter de Brouwer	4.29.40

21 november Tilburg Warandeloop zaterdag

5625mtr cross

Loes Vingerhouts	25.41
------------------	-------

7500mtr cross

Herman van Haaren	31.24
Johan Verweij	31.36

10,3km

Stan Gommers	53.15
--------------	-------

halve marathon

Dirk van Korven	1.37.17
Joris van Raak	1.37.20

22 november Tilburg Warandeloop zondag

5km business run

Jolanda Augsburg	32.18
------------------	-------

10km business run

Frank Doomen	42.39
Ingrid van Elderen	46.52
John Post	47.43
Esther Post	1.06.08

10km trimloop

Henrik Sellies	42.19
Corné van Gestel	42.21
Peter Verheijen	48.00
Marcel Schors	49.35
Lieke van de Heuvel	52.56

Lidewij Kuijpers	52.56
Rob Dingemans	53.30
Lobke de Regt	53.47
Martin van den Brink	53.49
Mirella Dobbelaar	1.02.09
Sophie van der Klundert	1.02.24
Marianne de Rooij	1.08.06

29 november Baarle-Nassau Enclavecross

5700mtr

Dariush Cyrroes	22.54
-----------------	-------

Robin Verhoeven	23.57
Loes Vingerhoets	24.43

9500mtr

Dirk van Korven	44.48
-----------------	-------

29 november Waspik 9e Stratenloop

10km

Henrik Sellies	44.11
Peter Verheijen	47.49

Let op!: Willen deelnemers aan wedstrijden zich inschrijven onder de juiste naam van de vereniging: **Achil'87**, het licentienummer van de club is **13358**. Dit in verband met het opzoeken van Achilleden voor de uitslagenlijst. Loop je ergens buiten Noord-Brabant een wedstrijd, geef je tijd dan per mail door via: redactie@achil87.nl

Even voorstellen...

Hoi Hoi,

Mijn naam is Mariëlle van den Corput. Ik woon met mijn vriend Joost en ons dochtertje Guusje van bijna drie jaar in Diessen.

Ik ben met Start to Run in aanraking gekomen, doordat hieraan enkele mensen uit mijn omgeving hebben deelgenomen die er allemaal erg positief over waren. Omdat ik al langer echt iets aan mijn conditie wilde doen en wat afvallen ook mooi meegenomen zou zijn, heb ik me dan ook opgegeven voor de cursus.

Enkele maanden ervoor had ik in mijn eentje al wel wat gelopen, maar ik merkte dat ik het dan wel eens af liet weten. Al snel denk je: ach, ik ga wel een andere keer. Nu had ik echt een stok achter de deur en ging ik ook met plezier elke maandag- en donderdagavond naar Achil.

In het begin dacht ik weleens: waar ben ik aan begonnen? Maar door de goede begeleiding van Loes en Cocky en de gezellige groep ging het elke week steeds beter en kreeg ik het vertrouwen: dit gaat me gewoon lukken!

Na een paar weken merkte ik dat Alma van de Biggelaar en ik hetzelfde looptempo hadden. We liepen dan ook erg prettig samen en als er iemand even doorheen zat, pepten we elkaar weer op.

Ik raad iedereen die iets aan sport wil doen, dan ook aan zich op te geven voor de cursus Start to Run. Denk niet: dat kan ik niet, want je kunt het wel! Je bent elke keer weer echt trots op jezelf als je vooruit bent gegaan.

Door met een groep te lopen is het ook zo gezellig dat je de tijd vergeet en zo een stukje op weg bent.

Afgelopen week heb ik met de Bosloop meegedaan, weer wat anders en erg leuk. Ik had echt niet verwacht dat ik hardlopen leuk zou vinden, maar ik kan nu echt wel zeggen ja, ik vind het leuk!

Ik ga me ook zeker inschrijven bij Achil, want ik wil toch trainingen blijven volgen. Ook wil ik nu echt doorzetten want we willen met een aantal mensen van de cursus vijf km lopen met de Oudejaarsloop. Dat was mijn doel toen ik begon met de cursus.

We gaan ervoor!
Groetjes, Mariëlle



Als een evenement als de Bosloop al jaren op dezelfde manier wordt georganiseerd is het goed het eens over een andere boeg te gooien. Tradities zijn er om aangepast te worden!

Daarom hebben we bij de Bosloop in november voor het eerst een knooppuntenloop gedaan, een goed initiatief als je het mij vraagt. Na jaren van linten en bordjes ophangen en ook weer weghalen (voor en na het evenement) is er dit jaar gekozen voor het lopen van een route met knooppunten. Scheelt heel veel werk en in tijden van een krap aanbod aan vrijwilligers moet je slim wezen. Iets vergelijkbaars heb ik al eens in Oirschot gezien.

De routes

De afstanden varieerden van drie en vijf tot tien en twintig kilometer. Iedere loper bij de tien en de twintig kilometer kon ook nog kiezen voor een bepaald tempo, van 9 tot 12 km/uur. Ervaren lopers begeleidden elke afstand en elk tempo. Wat wil je nog meer?

Mij viel op dat verschillende mensen dachten dat 10 km/uur op de weg betekent dat je ook 10 km/uur in het bos loopt. Voor sommigen viel de tocht daardoor een beetje tegen. Misschien moeten we nog meer tempo's per afstand aanbieden? Dan kunnen we echt het gekozen tempo aanhouden, want nu moest er vaak worden gewacht op de iets langzamere lopers.

Tijdens de route was het wel goed kijken. Er zijn veel knooppunten aangegeven, maar soms moet je al hardlopend goed zoeken. Er was zelfs een groep die terug moest, omdat ze helemaal verkeerd gelopen was.

Toch was het evenement een groot succes: iedereen liet zich onderweg de koffie en de koek (en na afloop de soep) goed smaken. Iedereen ook heeft



de finish gehaald. Er zijn genoeg redenen om door te gaan op de ingeslagen weg.

Suggesties

Over soep gesproken: zijn daar suggesties voor? Altijd maar erwtensoep is misschien wel een beetje saai aan het worden? Pompoensoep??

En zo zijn er wat mij betreft nog meer wensen. Waarom vragen we bijvoorbeeld nog geld voor deze loop? Als het een bron van inkomsten is, dan kunnen we beter de contributie verhogen. Een gezellig evenement, dat gratis is voor heel de club, vormt toch zeker een positieve stimulans om mee te doen.

Het is ook leuk als je na afloop de route nog een keer zou kunnen lopen. Daarom lijkt het me een goed idee het lijstje met knooppuntcijfers op onze site te zetten.

Het is goed onze vaste evenementen eens onder de loop te nemen en eventueel aan te passen. Een volgende keer gooi ik graag wat knuppels in het hoenderhok!

Seb de Groot



PAS FOTO's?

De mooiste van
Hilvarenbeek
...en nog voordelig ook!

- Geschikt voor alle officiële documenten
- Kwaliteitsgarantie
- Kijk op www.fransvanaarle.nl

FRANS VAN AARLE

Korvelseweg 255, Tilburg
Tilburgseweg 62, Goirle
Diessenseweg 7, Hilvarenbeek
www.fransvanaarle.nl

de BOXER
www.deboxer.nl



parts & service



- remrevisie
- motorreparatie & renovatie
- (deel)restauratie
- RDW en APK voorbereiding
- electrische werkzaamheden
- laswerkzaamheden
- onderdelen



de Geitenhoef 11 • 5051 JZ Goirle
013 5355686 • www.deboxer.nl



**Voor een goede verzekering
hoeft u niet ver te lopen**

Bel tijdens kantooruren 0113 - 238 880 of kijk op
www.zlm.nl en ontdek hoeveel u kunt besparen!

- 🔧 Zijn uw sloten aan vervanging toe
- 🔧 Wilt u nu eindelijk die mooie houten vloer...
- 🔧 's Zomers de tuindeur open...
- 🔧 Die inloopkast waarvan u altijd al heeft gedroomd...
- 🔧 Uw mooie "oude" huis opknappen...
- 🔧 Of een fraaie dakkapel...

Natuurlijk ook voor:

- 🔧 Aanbouw
- 🔧 Verbouwen
- 🔧 Renovatie
- 🔧 Onderhoud
- 🔧 Kozijnen en ramen, incl isolatieglas
- 🔧 Advies

Bel dan voor een afspraak,
of vraag vrijblijvend advies of offerte
013- 505 0310 of 06- 531 700 66

PETER VAN BAEST
timmer & onderhoudsbedrijf



WIJNKOPERIJ
Van Lieverlee
SINDS
1999

HILVERSTRAAT 95 5081 AV HILVARENBEEK
TEL 013 504 4265 FAX 013 504 4266
INFO@VANLIEVERLEE.NL WWW.VANLIEVERLEE.NL



Rombouts Goirle

Tijvoortsebaan 4, Goirle, tel. 013-534 28 38

www.autobedrijfrombouts.nl



ONZE LOPERS

van Achil'87 krijgen 10% korting

SCHOUWBURGRING 8

5038 TL TILBURG

T (013) 211 74 00

WWW.RUNNERSWORLDILBURG.NL

RW **RUNNERS
WORLD**
TILBURG

Meer winnen dan de wedstrijd. Dat is het idee.

De Rabobank is een bank met ideeën. Ook ideeën over sport. Sport verbindt en inspireert ons. Daarom steunen we lokale sportverenigingen. Want het gaat om meer dan het winnen van de wedstrijd. Dat is de gedachte. Dat is het idee.



Sport verbindt en inspireert.
Rabobank Hart van Brabant.

Rabobank. Een bank met ideeën.

