

EACH*LE

Hilvarenbeek



Maart 2016

4 T/M 9 APRIL 20% KORTING

Exclusief voor leden van Achil'87 is er in de week van maandag 4 april t/m zaterdag 9 april een week met 20% korting op alle hardlooptartikelen.

Profiteer van deze tijdelijke extra korting bij Van Gool Sportspecialzaak.



Laat je verder adviseren over de juiste hardloopschoenen- kleding- en accessoires in onze sportwinkel.

Laat een gratis hardloopenalyse maken voor de juiste schoenen, in ons ruime hardloop assortiment.

VG

DOELENSTRAAT 76
HILVARENBEEK

VG GOOLSPORT
SPECIAALZAAK

In de beste conditie, onder de beste condities!

EACH LENTE



Terwijl wij dit schrijven, is de lente in aantocht. Van een echte winter is – wederom – geen sprake geweest. Menigeen legde zijn of haar trainingsrondjes langer dan gebruikelijk af in korte broek en alleen sporadisch, zoals in Egmond en Schoorl, waar altijd wel Achillers te vinden zijn, kon iets van het ouderwetse wintergevoel worden ervaren. De grutto's waren eerder terug dan verwacht en dat roept de vraag op hoe deze 'Nationale Vogelsoort 2015' daar in het verre Afrika weet dat het weer hier goed genoeg is om terug te keren.

Met tal van bollen in bloei en een natuur die – naar verluidt – zes weken voorligt op schema, begint het niet alleen bij vogels maar ook bij ons atleten in buik en benen weer lekker te kriebelen. Menigeen heeft al wedstrijden gepland, waarbij de in juni geplande Great Breweries Marathon in België een heel aangename belofte te worden, getuige het grote aantal clubgenoten dat zich al heeft opgegeven voor de 25 en de 42,195 km.

Ook de marathoncommissie heeft het voorjaar in het hoofd en is druk bezig met een nieuw parcours, waarin meer nadruk komt te liggen op de prachtige – wat zijn wij toch een bevoorrechte club! – omgeving. Naar verwachting kan het traject binnen afzienbare tijd worden gepresenteerd op de geheel vernieuwde website, waaraan een aantal leden momenteel druk aan het bouwen is.

Benieuwd naar nog meer nieuwe ontwikkelingen? Kom naar de Algemene Ledenvergadering op 21 maart, waar het bestuur u zal bijpraten. En blijf natuurlijk uw clubblad lezen én hopelijk ook voorzien van uw eigen tekstuele bijdragen.

En in de tussentijd? Lekker de kriebels uit de benen lopen! Geniet en blijf heel!

De redactie

5	Groet(en) uit Schoorl
7	Tips en weetjes
9	Algemene ledenvergadering
12	Ik geef de pen door aan...
15	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

Patrick Vennix

Deze uitgave
is gemaakt
met editoo

Van de Voorzitter

We zijn weer aan een nieuw jaar begonnen! Dit betekent dat het bestuur de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering voorbereidt.

De Algemene Ledenvergadering is het moment waarop alle leden van onze vereniging hun stem kunnen laten horen. In de vergadering legt het bestuur verantwoording af over het in 2015 gevoerde beleid en doet het de plannen voor het komende jaar uit de doeken.

Het is belangrijk dat u erbij bent. Noteer daarom de datum alvast in uw agenda: **maandag 21 maart a.s. om 20.00 uur in ons clubhuis.**

Verderop in het clubblad treft u de uitnodiging en de agenda voor de vergadering aan. Ik 'highlight' alvast een aantal zaken die aan de orde komen.

U weet dat we het afgelopen jaar de nodige investeringen gedaan hebben, zoals de volledige renovatie van de kleedkamers en de toiletruimte. We hebben de werkzaamheden kunnen betalen met wat we de afgelopen jaren gespaard hebben aan inkomsten uit contributie en sponsoring.

Ons spaarpotje is inmiddels flink gekrompen, terwijl er de komende jaren nog investeringen aankomen: ook in ons clubhuis dient het nodige onderhoud te worden gepleegd. Het bestuur wil daarom voorstellen de contributie enigszins te verhogen om de komende jaren te kunnen sparen voor de noodzakelijke uitgaven. Ook het sponsorbeleid wordt aangepast.

U als lid kunt hierover samen met de andere leden besluiten nemen in de Algemene Ledenvergadering.

In 2015 is een aantal van onze evenementen aangepast. Zo heeft de Bosloop een andere opzet gekregen en is de start en finish van de Oudejaarsloop gewijzigd. Goed om dit samen te evalueren. Ook de nieuwe, enthousiaste Marathoncommissie is stevig aan het werk om de Beekse Marathon aan te passen.

Kortom, uw inbreng is zeer gewenst!

Ik hoop dat veel leden erbij zullen zijn en, zoals gebruikelijk, na de vergadering nog een drankje blijven drinken.

Jos van der Laak

UTILITEITSBOUW

PARTICULIER

WONINGBOUW

VAN ASTEN DOOMEN ARCHITECTEN

www.vanastendoomen.com

Op 14 februari was het zover. Een volgende winterklassieker in de duinen stond op het programma, de 39ste halve marathon van Schoorl. Vier Achillers die niet veel ophadden met Valentijn, lieten hun lief achter en stapten in alle vroegte in de auto, regen en sneeuw trotserend om op tijd in Schoorl te zijn. De weergoden leken de atleten vooraf niet erg gunstig gezind en schrijver dezès zag met de recente 'hel van Egmond' nog vers in herinnering, wel een beetje op tegen deze dag...

Lobke de Regt, Henrik Sellies, Peter Verheijen en ondergetekende arriveerden na een ondanks de neerslag voorspoedige reis ruimschoots op tijd in de sporthal van Schoorl. Na het verwennen van de inwendige mens togen wij naar de start, waar wij erachter kwamen dat onze startvakken – het toeval had beslist dat we ieder met een eigen 'kleur' zouden starten – als gevolg van de drukte inmiddels onbereikbaar waren. Op tijd en toch te laat. Vooral voor Henrik, die vanuit het voorste, oranje vak zou vertrekken, was dat wel sneu. Maar opgewekt en zonder mokken sloot ook hij aan achter in de rij, met zo'n 8500 lopers voor zich. Het regende wat en dat zou het de hele wedstrijd blijven doen, ook al zei Buienradar iets anders. (Bijzonder toch dat zo'n app het enige wat ie moet doen, op het beslissende moment niet kan.)

Maar goed, de reusachtig mee genieten van selend parcours Groet (daar komt deze run van-

voorspelde wind viel en we konden gaan een fraai en afwisselend parcours Groet (daar komt deze run van-



door het duingebied. Prima begaanbare, geasfalteerde paden door bossen en duinen, nu eens omhoog, dan gelukkig weer naar beneden. We werden gadegeslagen door redelijk wat publiek en door schaapskuddes, en zo nu en dan opgezweept door drummende plaatselijke schonen.

De op open stukken soms toch wel felle tegenwind voorkwam dat Lobke net onder de twee uur finishte, maar kon niet verhinderen dat zij haar pr met zo'n vier minuten verbeterde! Dat voorspelt veel goeds voor haar eerste marathon in Rotterdam in april. Henrik en Peter waren sterk en snel als altijd, en ik was dik tevreden dat ik mijn beroerde tijd van een paar weken eerder in Egmond met ruim een kwartier verbeterde. Daarmee keerde ik op mijn vertrouwde niveau terug. Voldaan stapten wij na afloop in de bus die ons terugbracht naar Alkmaar, en we wierpen nog een laatste blik op de atleten die zich klaarmaakten voor het NK 10 kilometer.

Wij kijken terug op een goed georganiseerd en sfeer- vol evenement. Als ik volgend jaar moet kiezen tussen Egmond en Schoorl, wordt het waarschijnlijk laatstge- noemde, maar ach, waarom zou je eigenlijk kiezen?

Marcel Schors





Herman de BOEKENMAN...

Ik heb mijn taakje als boekbespreker maar weer eens opgepakt na wat jaartjes stilte. In het vorige clubblad hebt u al van één titel een recensie gezien, in deze editie van het clubblad bespreek ik drie boeken

Diederik van Hoogstraten, Zandloper, De vrijheid van trail running



Om te beginnen een boek dat in mei verschijnt. Onze leden krijgen (gelukkig) steeds meer belangstelling voor de cross en het trailrunnen: Kempentrail, Hivernaltrail, Mont Blanc marathon, Devil's trail, alle crossen in de regio en de eigen bosloop niet te vergeten. Vandaar dat ik dit boek nu al onder de aandacht wil brengen.

Trailrunning is de snelst groeiende tak van de hardloopsport. Duizenden lopers laten de weg links liggen en rennen in plaats daarvan over modderige bospaden, door het mulle zand en in de bergen. Crossen zijn vaak niet langer dan 10 km en op spikes te lopen. De afstand is langer bij trailrunning en de stopwatch minder belangrijk.

Ook de schrijver heeft het asfalt gedag gezegd. Voor Zandloper rende hij in Amerika, Nieuw-Zeeland, Italië en Nederland. Op zijn trainingstochten ervaart hij de vrijheid van het trailen en praat hij met internationale toplopers en doodgewone trailrunners over hun ervaring.

Een inspirerend boek voor iedere loper, van beginner tot ervaren oude rot.

Twee boeken van en voor vrouwen

Ik weet niet hoe de verhouding mannen en vrouwen in onze vereniging is, maar de groep die ik op maandagavond train, bestaat voor 70% uit vrouwen. Vandaar deze twee boeken.

Alexandra Heminsley, Running like a girl



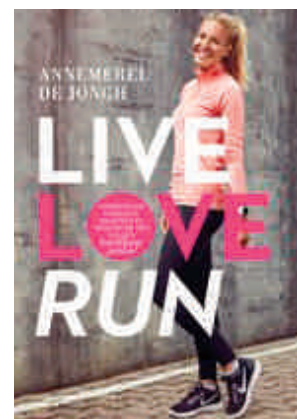
Gedesillusionneerd door het krachthonk en het geyoga beu besluit de schrijfster te gaan

hardlopen. De eerste poging verloopt niet bepaald goed. Zes jaar later heeft ze vijf marathons op haar naam staan.

Haar vader zei: "Je loopt niet alleen met je benen maar ook met je hoofd." En daarom is dit een boek over hardlopen dat niet alleen maar over hardlopen gaat.

En dames, ze is pas na haar dertigste begonnen.

Annemerel de Jongh, Live, Love, Run



Annemerel deed voor haar 17de nooit aan sport. Toen kreeg het hardloopvirus haar te pakken. Hoe ze van hardloophater hardloopliefhebber is geworden, vertelt ze in dit boek.

Aan de hand van persoonlijke anekdotes, praktische tips en recepten bespreekt ze alle ins en outs van het hardlopen. Mocht je dat al niet gehoord hebben van je mede-Achillers en/of je trainer of begeleider, dan kun je in dit boek te weten komen hoe je het best kunt beginnen, hoe je het volhoudt, wat je aantrekt, hoe je ervoor zorgt dat je geen blessure krijgt (en wat je moet doen als je er toch mee te maken krijgt).

Annemerel de Jongh blogt al 12 jaar met succes op Annemerel.com.

Loop ze allemaal!!

- **Diederik van Hoogstraten, Zandloper, De vrijheid van trail running, €17.95;**
- **Alexandra Heminsley, Running like a girl, €17.50;**
- **Annemerel de Jongh, Live, Love, Run, €20,--.**



Gezocht

Achil'87 is op zoek naar leden die graag trainer of begeleider van loopgroepen willen worden. Er zijn geen speciale eisen aan de functie verbonden. Eenieder die zich hiertoe geroepen voelt, kan contact opnemen met Cocky de Brouwer (zie website)

Evenementen



Zaterdag 16 april 2016 **RODEKRUIS BLOESEMTOCHT**

Wandeltocht langs de oevers van de Linge. Er zijn acht verschillende routes van 8 – 40 km. Op elke route zijn verschillende rustposten om de energie aan te vullen en voor een eventuele sanitaire stop. Fantastisch mooi en vooral gezellig. Vrienden en familie zijn ook welkom om mee te wandelen. Kijk voor meer info op www.stichtingrodekruisbloesemtocht.nl

Wil jij graag deelnemen, meld je dan aan bij jacksan@hetnet.nl

Zondag 22 mei 2016 **DE 5 MIJL VAN TILBURG**

Leuke ontspannen hardloophwedstrijd voor iedereen. Een mooie tussenstap voor beginners om in een groep aan deel te nemen. Wil jij graag meedoen, meld je dan aan bij jacksan@hetnet.nl



RUN TOGETHER NATURE RUN

In 2014 is ProRun gestart met hardlopen in de natuur, het Run Together Natuurlopen. In verschillende regio's door heel Nederland worden wekelijks mooie routes gelopen door de natuur, vaak op plekken waar je nog nooit geweest bent. Ieder natuurgebied heeft zijn eigen voorlopers, die vooraf een route uitzetten en met de deelnemers meelopen.

In deze omgeving wordt er gelopen in de natuurgebieden, Gorp en Rovert, Papschot, De Utrecht, Lage Mierde Spartelvijver, Regte Heide en Ooievaarsnest Goirle.

De afstanden zijn gevarieerd; enkele afstanden worden soms gecombineerd. Zo kun je kiezen voor een kortere of langere tocht. De langste lopen zijn rond de 20 kilometer.

Het tempo ligt tussen de 8 – 10 km/uur, afgestemd op de groep. Er wordt regelmatig gestopt om te genieten van de natuur. Het aantal deelnemers heeft vaak een limiet, meestal twintig per loop.

Een aantal Achilleden heeft al eens deelgenomen. Wil jij dat ook graag, neem dan contact op met jacksan@hetnet.nl of kijk op de site www.prurun.nl naar het artikel Run Together Naturerun. De lopen zijn gratis maar je mag (niet verplicht) € 2,00 voor het natuurbeheer in het potje doen.

HEB JE ZELF EEN MOOIE LOOP?

Beste Achilleden, hebben jullie een mooi wedstrijdloop/trimloop waaraan je graag met een groep wilt deelnemen? Geef het door via jacksan@hetnet.nl. Dan plaatsen wij een oproep in het clubblad van Achil.

Even voorstellen...

Hallo allemaal,

Na de training gehoord in de kantine: "Wilde jij geen stukske schrijven voor Even voorstellen in het clubblad?" Uhh, Uhh... , ik ben eigenlijk niet zo'n schrijver. "Mar kunde jij nie schijven dan?" Jaa, jaa..., zo erg is nou ook weer niet. Bij dezen dus.

Mijn naam is Simon Ghering en ik ben 50 jaar. Ik, geboren en getogen Tilburgenaar, verblijf inmiddels al 25 jaar in Beek. Samen met m'n vrouw Yvonne Dirks en onze kinderen Mirthe (19) en Thijs(18) woon ik in de Eekhoof, wijk Doelakkers.

Werken doe ik in Tilburg bij GGZ Breburg, Centrum voor Senioren, op de Korvelseweg. Als facilitair medewerker ren ik daar van voor naar achter en van boven naar beneden. Ondertussen zorg ik ervoor dat het facilitaire proces, ofwel het huishouden en alles wat daarbij komt kijken, een beetje ordelijk verloopt.

In de vrije tijd ga ik graag motorrijden, fietsen of een flinke wandeling maken, waarbij we graag geocachen.

Sinds september loop ik bij Achil '87. Yvonne was al in maart met Start tot run begonnen en had me met het loopvirus aangestoken. Na de training was ze steeds vol enthousiasme thuisgekomen. Dus heb ik me ook ingeschreven en hup, gáán naar de atletiekbaan.

Dat gáán viel trouwens wel mee want de trainers weten het goed te doseren. Achteraf heeft dat doseren me erg geholpen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik ben doorgedaan. Bij dezen dus een dikke pluim voor Loes en Cocky, die mij, en ik denk ook anderen, het gevoel hebben gegeven die 25 minuten hardlopen zeker te kunnen halen.

Nu train ik al een aantal weken met veel plezier op maandag en woensdag onder de bezielende leiding van Herman en Henk, die ieder keer weer iets leuks weten te verzinnen. Sneeuw, regen of storm, ze kunnen het altijd gebruiken in hun training.

Die trainingsarbeid wil je ook kunnen omzetten in daden. Daarom heb ik me bij de loopgroep van de zaterdagochtend aangesloten om kilometers in de benen te krijgen. Erik, die leuke routes weet te verzinnen, begeleidt ons daarbij.

De volgende stap is een keer een wedstrijd lopen. Dat heb ik nog niet gedaan, dus ik ben benieuwd.

Al met al heel leuk, gezellig en goed voor lichaam en geest en ik ga zeker door.

Ik zeg: tot ziens bij Achil.

Groeten, Simon Ghering



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.

Algemene Ledenvergadering

Beste leden,

Het bestuur nodigt u met genoegen uit voor de **Algemene Ledenvergadering**

op **maandag 21 maart** a.s. om **20.00 uur** in ons clubhuis.

Agenda

1. Opening door de voorzitter

2. Mededelingen

3. Verslag van de vorige vergadering, te vinden op onze website

4. Verslag van het bestuur over het in het afgelopen jaar gevoerde beleid, zoals:

- samenwerking met Chip Timing voor de tijdregistratie bij onze wedstrijden;
- gedane investeringen in de kleedkamers en het gesprek met Hilvaria over het gebruik en de vergoeding, nu men vele jaren voor niets gebruik heeft kunnen maken van onze kleedkamers;
- ervaringen van de nieuwe Marathon Commissie;
- ervaringen met de nieuwe opzet van de Bosloop.

5. Bevindingen van de kascontrolecommissie

6. Vaststellen van de jaarrekening 2015 en decharge van het bestuur over het in 2015 gevoerde beleid

De jaarrekening zal voorafgaande aan de vergadering voor eenieder ter inzage liggen.

7. Begroting 2016 en vaststelling contributie voor 2016

8. Vacatures in 2016:

- leden voor de prijzencommissie;
- organisatie van Ontbijtloop en nieuwjaarsreceptie;
- kascontrolecommissie;
- opzetten nieuwe wandelafdeling;
- trainer/begeleiders loopgroepen.

9. Beleidsaandachtspunten 2016

- het concept sponsorbeleid wordt toegelicht door de voorzitter;
- aanpassing van onze website.

10. Achil Award

Zoals bekend wordt de Achil Award toegekend aan personen in onze vereniging die op bijzondere wijze blijk hebben gegeven van inzet en betrokkenheid. Ook tijdens deze vergadering zullen wij de Achil Award kunnen uitreiken aan een bijzonder lid.

11. Rondvraag

12. Sluiting.

Uw aanwezigheid en inbreng wordt bijzonder op prijs gesteld. Aansluitend is er gelegenheid samen een borrel te drinken.

Met vriendelijke groet

John Post, Secretaris

Aan de keukentafel... bij Kees van den Broek

Kees is geboren in 1937 in Breda. Sinds 1971 is hij woonachtig in Hilvarenbeek, samen met zijn vrouw Elly. Hun drie kinderen staan inmiddels op eigen benen en zijn al jaren de deur uit. Hij is pas op zijn 45ste met hardlopen begonnen en loopt nu al 33 jaar bij onze club. Voorheen had hij een drukke baan van 60 – 70 uur per week; er bleef geen tijd meer over om te sporten.

Begin van zijn loopcarrière

In mei 1983 is Kees aan zijn loopcarrière begonnen met solorondjes op de trimbaan. Oh..., wat was hij blij toen hij het hele parkoers zonder te stoppen kon afleggen; het was nog geen anderhalve kilometer.

Al snel ontdekte hij de woensdagavondgroep, die zich destijds iedere week bij Henk Mangnus voor de deur verzamelde. Het leek daar soms wel een grote volksverhuizing! De lopers vertrokken voor een rondje 'viskuil' (vijver), 12 kilometer in een tempo van 5 min/km en dat tot op de tweede nauwkeuring. In deze groep hoort Kees voor het eerst praten over een marathon in september, de Beekse Marathon. Zijn voorbereiding hiervoor is natuurlijk véél te kort; meedoen werd hem destijds ook afgeraden... Toch... wil ik het in mijn eigen tempo gaan doen, was zijn antwoord, hoewel hij niet wist wat een marathon eigenlijk inhield. Ja, in september 1983, tijdens de vierde Beekse Marathon, staat hij spontaan aan de start. Tot zijn grote verbazing loopt hij deze marathon heerlijk uit zonder nadelige gevolgen, begeleid door zijn Elly op de fiets, in een mooie tijd van 3 uur 45 min.

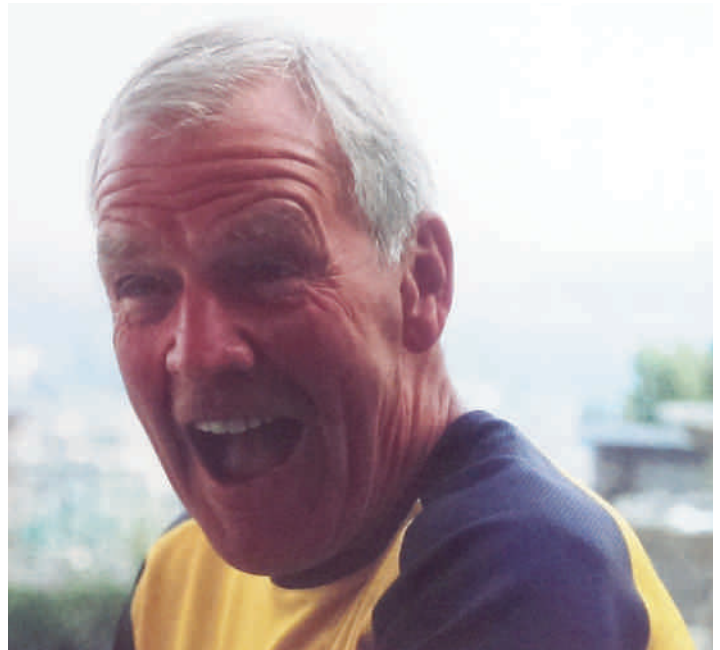
Werkzaamheden voor de club

In oktober 1985 besluit Henk Mangnus met enkele trawanten tot de oprichting van een loopclub onder de naam Achil. Deze telt dan 38 leden, onder wie Kees. Vanaf 1987 zijn we een officiële atletiekvereniging, aangesloten bij de KNAU.

In 1994 wordt sportpark De Roodloop na vele moeizame jaren een feit: Achil krijgt een atletiekbaan met clubgebouw. Kees heeft vanaf het begin vele uren besteed aan het regelen en bouwen. Hij heeft hier nog fijne herinneringen aan, zo met de hele club het clubgebouw realiseren.

In 1996 grijpt Kees, samen met Frans van Hees en Jan Habraken, de kans om het Tour de Francespel te organiseren (1996-1999). Het was een leuke actie, die ook nog een mooie cent opracht voor de clubkas, maar wel heel veel werk.

Voor Kees was de periode 1987-2000 de meest inten-



sieve, zowel op sportief gebied als qua ondersteuning van de vereniging. Ja, Kees heeft vele baantjes gehad bij de club. Je kon hem ook overal inzetten. Nee zeggende hij niet. Hij was altijd actief, met zijn handen maar zeker op de computer. Hij maakte allerlei lijsten en tabellen - van jeugd tot veteraan - met uitslagen, lidmaatschap e.d. Ook dat was zijn lust en zijn leven. Ook achter de schermen heeft hij vele taken voor Achil verricht. Vorig jaar heeft hij afscheid genomen van de organisatie van de Beekse marathon.



Ultralopen

Na veel marathons - alle grote marathons in Nederland en nog vele andere over de gehele wereld - was het voor Kees een uitdaging ook eens deel te nemen aan ultralopen, afstanden langer dan de marathon. Eind jaren '80 hadden we bij Achil misschien wel de grootste groep ultralopers van Nederland, waarbij ook Kees zich aansloot. Om een paar ultralopen te noemen: Unna (D) 100 km; Torhout (B) 100 km; Swiss Alpine 78 km; Vrijthof-Vrijthofloop (tweedaagse) 110 km; Stein/Geel/Geldrop: 6-uurlopen; Roparun, estafette-

loop van Parijs of Hamburg naar Rotterdam; Hart van Brabant, estafetteloop 105 km. Het is niet niks, maar Kees kwam altijd vrolijk en huppelend over de finish, al was het een enkele keer wel eens op de tanden bijten. Al deze wedstrijden heeft hij met plezier gelopen in een tempo dat op dat moment bij hem paste, zeker niet om te winnen. Hij heeft in zijn loopbaan maar één beker gewonnen, waar hij trots op is. Volgens mij was dat bij de marathon in het Zeeuwse Grauw. Er werd gelopen bij zeer hoge temperaturen en er waren veel uitvallers maar de bikkels liepen hem uit.

Anekdoten

*In Geel (B) moest Kees zich na een 6-uurloop naar de dopingcontrole begeven. Eerst dacht hij nog dat het een grapje was, maar hij werd echt gesommeerd zich te melden bij de organisatie en vervolgens onder toezicht zijn urine in te leveren. Hij heeft nog een expertiserapport van de uitslag ontvangen, met de nodige stempels. Dit omdat hij zo vrolijk over de finish kwam...

*Tijdens de 100 km van Torhout (die hij zeven keer volbracht heeft) maakte Kees bij menig verzorgingspost een vrolijk dansje, zo mogelijk met een van de toeschouwers. Veel van deze posten waren in een café of een sporthal.

*Hij was onvermoeibaar, altijd vrolijk, niet stuk te krijgen, maar één keer hebben we Kees na een 100 km slapend van de tribune gehaald om met de gehele groep nog een afzakkertje te nemen voor we huiswaarts keerden.

*In de marathon van Monschau kreeg hij bij de 36 km

een biertje aangeboden... Het smaakte heerlijk en gaf hem extra power.

Aan elke loop heeft Kees wel fijne herinneringen en zeker aan die waaraan een meerdaagse reis verbonden was. Ook de gezamenlijke trainingen met de ZOG-groep verliepen altijd in een gezellige, ontspannen sfeer onder de begeleiding van de alom gewaardeerde Jaoneke. Beter kon het niet.

Open Door

De laatste jaren zet Kees zich in als vrijwilliger voor Open Door, eerst tijdens de bouw van het complex en nu voor allerlei activiteiten. Open Door is een (t)huis voor bewoners en gasten met een matige tot ernstige verstandelijke of meervoudige beperking, geopend eind 2014. De initiatiefnemers zijn Saskia (zijn dochter) en Jack (haar man), ouders van meervoudig gehandicapte dochter Doris, die inmiddels 16 jaar is. Het huis en het dagbestedingsverblijf liggen op ruim een hectare grond in het buitengebied van Loon op Zand. Bij Open Door woon, werk, speel en logeer je in de natuur.

Staat van dienst

Kees heeft tien keer een wedstrijd over 100 km gelopen, 27 keer een wedstrijd langer dan de marathon, 67 keer de marathon en nog heel veel kortere wedstrijden. Het totaal van zijn wedstrijdkilometers is 6390...

Tot slot wil hij dit nog kwijt: *“Realiteit is de neerslag van de begeesting”*.

Jack van de Sande



Ik geef de pen door aan...

Gezellig, Mirella Dobbelaar, ik krijg van jou de pen. Thx voor je enthousiasme, dat mij blijft motiveren om te blijven lopen.

Ik ben geboren en getogen in Beek en mag als Sabrina Bazelmans door het leven. Van Van Rijswijk van de molen, ben ik er een. Welke molen? Die nog wiekus heeft, De Doornboom. Ik heb vele uurtjes boven in de kap doorgebracht, waarvandaan ik over heel Hilvarenbeek kon uitkijken.

Ik heb van jongs af aan gesport maar hield het om verschillende redenen niet lang vol. Wat deed ik als het zomer werd, toch in die sportschool/sporthal? Ik wilde naar buiten maar dat ging niet met groepslessen en cardio-apparaten. Ik verveelde me ook snel en maakte mijn rondjes op de apparaten steeds sneller af, zodat ik een bakje kon gaan drinken aan de bar. Ooit ben ik begonnen met zwemmen bij de Dokke-laars, met badminton, turnen, jazzballet, stijldansen, skeeleren, wielrennen, fitness, spinning, squash en nog meer van die ééndagsvliegen...;-) Maar hardlopen, nou neeeeeee, dat kon ik niet: ik zou 'van mijn eigen afgaan', geen lucht krijgen, het was veel te zwaar...

Toch ben ik eraan begonnen, in september 2013 bij Start to Run, samen met mijn zusje Simone. In eerste instantie ging ik mee voor de gezelligheid en om samen iets te doen, want hardlopen leek me nou écht niets voor mij. Simone had Start to Run een jaar eerder al gedaan maar ze was helaas door een blessure uitgevallen. Jack van de Sande gaf de trainingen. Iedereen in zijn eigen tempo en vooral plezier hebben, was toch wel het 'motto' dat Jack wilde uitdragen. En dat is gelukt. Het hardlopen ging erg gemakkelijk en na elke avond dacht ik: ik ben nog niet uitgekletst en het uur zit er alweer op! Een vette pluim voor Jack. Door zijn laagdrempelige training ben ik gemotiveerd gebleven. Op mijn 43ste heb ik dan eindelijk mijn sport gevonden.

Mijn eerste loop was met Start to Run in de Warande. OMG (Oh my God), er kwam geen eind aan. Vermoeiend vond ik het niet echt maar mijn horloge tikte zó langzaam. Omdat ik het parcours niet kende, kon ik ook niet inschatten hoe ver het nog was. Al met al toch een heel leuke loop en heerlijk in de bossen, én de eindstreep gehaald, samen met Simone. Erg jammer dat ze door een blessure het hardlopen uiteindelijk heeft moeten staken en het niet meer heeft kunnen oppakken.

Daarna kwamen de Oudejaarsloop, de 6-Kernenloop



en de 10 EM. Erg leuk om mee te maken en ik bleef me er maar over verbazen dat ik dit toch echt kon, niet met mijn tong op mijn schoenen en niet buiten adem. Wel kwam ik erachter dat ik geen wedstrijden nodig heb als motivatie. Mijn motivatie haal ik voornamelijk uit het sociale aspect: gezellig met een clubje lopen, bij Achil of samen een rondje Beek. Omdat ik liever in de ochtend loop en deze mogelijkheid ook heb, mis ik de gezellige buurt van onderweg weleens. Het is ook wat zwaarder, jezelf in je uppie te motiveren, maar met een muzikje op mijn oren lukt het redelijk goed. Soms snij ik een stukje af. Ik probeer zoveel mogelijk op maandag, woensdag en/of zaterdag aan te sluiten bij Achil.

Jammer genoeg ben ik begin vorig jaar geblesseerd geraakt. Daarmee ben ik zowat een jaar zoet geweest. Ik ben wel blijven lopen maar korte stukjes met veel interval. Van het ene op het andere moment kon ik geen uur meer aaneengesloten hardlopen. Dat wer-

den veertig minuten, toen twintig en uiteindelijk twee minuten hard en een minuut wandelen. Daarmee lukte het mij vijftien minuten van huis te zijn. Mijn rechteronderbeen verzuurde, waardoor ik tijdens het lopen mijn voet niet meer kon optillen. Heb verschillende behandelingen gehad bij de fysio, waaronder dry needling. Bij een eerdere blessure had dat wel geholpen. Houding- en looptest gedaan, schoenen laten nakijken maar dat alles was oké. Onderzoeken in het ziekenhuis van rug tot enkel maar er kwam niets uit. Kernegezond en alles zit op z'n plek. Ja, lekker zeg, maar ik kan niet goed meer lopen!

In september 2015 opnieuw gestart met Start to run.

Uiteindelijk boekte ik wat vooruitgang maar de opbouw ging niet zo snel als bij de eerste keer. Ik heb nu, na een jaar, weer het vertrouwen dat het goed komt. Het lukt me intussen al om 45 minuten te lopen zonder ongemakken.

Het komt goed en het is een supergevoel te ervaren dat er dan toch een sport is voor mij die ik leuk vind: heerlijk buiten rennen samen met anderen.

Ik geef de pen door aan **Lisette Hesselmans**. Haar heb ik in september 2015 bij Start to run ontmoet.

Sabrina Baselmans

Trail by the Sea

Zondagochtend 08:30 uur op naar Zeeland voor de start van 21,1 km door de duinen en over het strand.

"Maar eerst een bakkie koffie @ Peter."

Onderweg in Tilburg nog even onze Joris metamorfose opgepikt. Ja, ja, Joris liep voor/als Miranda.

Aangekomen in het idyllische plaatsje Burg-Haamstede zagen we dat het weer al duidelijk bepaald was door onze SBS6-vrind Piet Paulusma.

Voorspellingen van die dag: Regen, nog meer Regen, Harde wind, Windstoten tot stormachtig aan de kust. Weercijfer: een 4 voor de BBQ en een 8 voor de watersporters (tuurlijk, hè Piet!!) Helaas, niets was minder waar. Ditmaal was het toch echt waar; die Paulusma had eens gelijk. De voorpret was er niet minder om.

Nog even tussendoor: alle lof voor de organisatie, het was top geregeld, Gratis koffiebonen en soep achteraf en een T-shirt als aandenken.

Back to the game: even omkleden, tassen inleveren en op naar de start. De te lopen afstanden waren 14, 21.1 en 42,195 km.

Wij liepen de 21,1, een ronde waarbij de eerste vier km deels verhard en in duingebied was.

Aan de voet van het strand eerst even een trap op en eenmaal boven de duinrand: wat een wind, vol uit zee, gratis scrub en zandogen inbegrepen, en niets maakte dit minder leuk.

We liepen hier nog samen een goeie kilometer door naar de volgende opgang. Het was wel duidelijk dat er nog wat zware kilometers zouden volgen.

Na het verlaten van het strand weer de duinen in door



het klapzand en over smalle paatjes. Er waren vele duinbeklimmingen, ja beklimmingen leken het op dat moment.

Op naar de laatste loodjes; die wegen het zwaarst, toch? Nou, deze waren helemaal volgens het gezegde.

Genoten hebben we! Prachtige omgeving en toploopmaatjes en een goed bezochte trail met veel aanmoedigend publiek.

Volgend jaar staat deze trail zeker weer in mijn agenda.

En één tip: als je volgend jaar gaat en iemand achter je hoort roepen van: kijk uit, een golf... te laat, tot aan mijn knieën in het water...

Henrik Sellies

Uitslagen

6 december Bladel Kempen trail

37km

Jack van de Huygevoort	3.07.29
Herman van Haaren	3.19.21
Cocky de brouwer	3.29.50

17km

Johan Verweij	1.16.17
Ingrid Spapens	1.22.45
Ron Breij	1.30.41
Edward van Mierlo	1.30.45
Sander Smit	1.30.45
Jules Marsé	1.32.44

11km

Marianne de Rooij	1.19.34
-------------------	---------

20 december Waalwijk Lidocross

Recreanten

Jules Marsé	35.44
-------------	-------

Senioren

Dariush Cyrroes	38.19
Robin Verhoeven	40.20
Dirk van Korven	45.15

M45

Johan Verweij	39.33
Ron Breij	44.27
Hans Leijten	44.57

V45

Loes Vingerhoets	31.53
------------------	-------

27 december Oirschotse Auwjaarscross

Jules Marsé	47.57
Ger van Beers	52.52

31 december Hilvarenbeek Oudejaarsloop

5km

Herman v Haaren	26.35
Patricia Peter	27.53
John Koolwijk	28.26
Ton Cornelissen	29.00
Corry v d Aa	29.41
Marianne Timmermans	30.04
Miranda vLaarhoven	30.06
Marlou v Oevelen	30.09
Yvonne Ghering	30.27
Lilian Huijben	30.28
Marianne de Rooij	30.59
Ans Verhoeven	31.24
Karin de Lange	31.26
Tonny v Vugt	31.27
Henriette Spieringhs	31.30
Dave v d Staak	32.02
Nicole v d Wiel	32.39
Lisette Hesselmans	32.40
Jolanda Augsburg	32.40
Yvette Kluiters	33.15
Trudy Redert	33.18

Marielle v d Corput	34.26
Carla Kuijpers	34.29
Monique v Gerven	34.32
Erica v Dal	34.57
Marie-Jose Horrevorts	35.38
Angelique Senders	39.36

10km

Dariush Cyrrous	37.21
Johan Verweij	40.34
Robin Verhoeven	40.45
Jack v d Huygevoort	40.54
Joris v d Aker	41.32
Loes Vingerhoets	42.21
Hans Leijten	42.51
Ingrid Spapens	43.15
Ron Breij	44.42
Rogier Putters	45.35
Peter de Brouwer	45.56
Leo v d Wassenberg	46.08
Claus v Teeffelen	47.46
Dolf v d Wouw	48.29
Jim Bergmans	49.15
Anne-Marie v d Schoot	49.34
Pieter Vriens	50.30
Cees de Kok	50.31
Rob Dingemans	51.28
Stan Gommers	52.10
Ad Vromans	54.07
Antoinette v Doormaal	54.20
Jeanne Legius	54.53
Wendy v d Aker	55.48
Tim Verspaandonk	56.39
Jan Gommers	56.46
Eric Hoosemans	57.20
Els Horrevorts	59.50
Tonny de Kort	59.59
Karin v Gestel	1.00.02
Annemarie de Witte	1.00.10
Margot Lavrijsen	1.00.10
Jeanne Ketelaars	1.00.58
Nelly de Brouwer	1.02.37
Addy v Seeters	1.03.19

9 januari Egmond-Pier- Egmond Mountainbike

Marvin Asveld	1.28.22
---------------	---------

10 januari Egmond aan Zee

1/4 marathon

Karin de Lange	1.13.44
----------------	---------

1/4 marathon

Joris van Raak	1.51.55
Kees de Kort	1.54.58
Marcel Schors	2.11.16
Arno de Lange	2.26.40

17 januari Goirle Wilkin Sports cross

5,6km

Ingrid Spapens	25.46
----------------	-------

8,4km

Herman van Haaren	35.20
-------------------	-------

11,2km

Dariush Cyrroes	46.49
Johan Verweij	46.56
Robin Verhoeven	50.54
Ron Breij	54.32

Recreanten

Jules Marsé	42.47
-------------	-------

24 januari Rijen Global e Spiridon cross

7750mtr

Loes Vingerhoets	36.45
Ingrid Spapens	38.20

10200mtr

Dariush Cyrroes	41.51
-----------------	-------

31 Januari Breda Mastbos cross

Korte cross

Johan Verweij	31.19
Loes Vingerhoets	35.18

Lange cross

Dariush Cyrroes	41.18
-----------------	-------

31 Januari Heerlen Hivernal trail

30km

Jack v/d Huygevoort	3.02.39
Frank Doomen	3.04.36
Ron Breij	3.40.09
Sander Smit	3.40.55

6 februari Tilburg Kruikenloop

15km

Robin Verhoeven	1.04.09
Loes Vingerhoets	1.07.22

10km

Stan Gommers	52.16
--------------	-------

7 februari Apeldoorn Midwintermarathon

Minimarathon

Ella van Melis	1.44.32
Rens Henquet	1.47.30
Addy van Seeters	1.47.31

14 februari Schoorl Groet uit Schoorl Run

21,1km

Henrik Sellies	1.46.14
Peter Verheijen	1.53.52
Marcel Schors	1.55.07
Lobke de Regt	2.00.23

21 februari Burgh- Haamstede Trail by the Sea

21,1km

Henrik Sellies	2.01.14
Corne van Gestel	2.03.55
Joris van Raak	2.10.27
Peter Verheijen	2.18.33

28 februari Tilburg TRR Bosloop

10km

Rob Dingemans	55.56
---------------	-------

28 februari Dongen Atledo cross

Afstanden bij ons niet bekend

Loes Vingerhoets	25.29
Johan Verweij	30.39
Dariush Cyrroes	36.06

28 februari Goirle Smokkelaarstrail

Geen tijdsregistratie

12,2km volgorde van binnenkomst

Henrik Sellies

Corne van Gestel
Cocky de Brouwer
Peter Verheijen
Miranda van Rijswijk
Martin van de Brink

24,4km volgorde van binnenkomst

Herman van Haaren
Bart van der Zalm
Kees de Kort
John Post

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

Column Plannen

Een nieuw jaar, een nieuwe start. Ik ben ook nu weer benieuwd wat het jaar me op loopgebied gaat brengen. In de hardloopwinkel van Peter van Gool wordt me altijd gevraagd met welk doel ik train. Soms blijft het dan lang stil, want waarvoor train ik eigenlijk? Vaak weet ik het echt niet. Prestatie? Gezondheid?

Waarom loop ik?

Afvallen door hard te lopen is niet meer mijn voor-naamste doel. Ik heb gemerkt dat gewichtsverlies veel meer samenhangt met mijn eetgewoontes. Bewegen heeft natuurlijk wel een positieve invloed. Toen ik in 2009 voor de marathon trainde, viel ik flink af, maar misschien kwam dat ook wel doordat ik geen tijd had om te snoepen.

Dit jaar is het met mijn hardloopplannen niet anders dan andere jaren. Ik heb me voorgenomen voor de fun te blijven lopen en daarbij zie ik wel wat me voor de voeten komt. 'Niet omdat het moet maar omdat het kan', luidt de reclame van een telecomprovider. Zo zie ik het ook. Mogelijkheden om ergens te lopen zijn er altijd genoeg.

Hardloopplannen

Pas geleden kwam mij het idee ter ore van de driebie-renloop (of was het nou drie brouwerijen?) in België. Leuk idee, ik weet het alleen nog niet, want het is volgens mij een hele onderneming, met de bus en zo. Enne... een biertje na iedere etappe lijkt me niet zo'n goed idee.

Een ander idee is eindelijk eens in Limburg lopen: op 12 juni is in Maastricht Maastrichts mooiste. Het lijkt me geweldig daar langs de Maas, in de heuvels en weer eens op een ander Vrijthof. Goed plan, maar ik weet het ook hierbij nog niet. Misschien als ik er een weekendje van maak?

Dan zijn er nog altijd wilde plannen; die heb ook ik soms. Zo liep ik al eens in mijn eentje de Mont Ventoux op en zelfs in de Himalaya kon ik het hardlopen niet laten.

En o ja, die marathon, die ga ik beslist een keertje overdoen, ook zo'n wild plan. Ik hoor nog te vaak dat ik bijna dood was aan de finish van mijn eerste marathon; ik wil er graag een positievere ervaring tegenover zetten.

Moeilijk kiezen

Terug naar het nu. Er is te veel keuze, misschien is dat wel het probleem. Als ik alleen al kijk op hardloopkalender.nl, op zoek naar een leuk loopevenement in maart in een straal van 25 km van Hilvarenbeek, dan kom ik uit bij twaalf verschillende evenementen. Vind je het gek dat kiezen steeds moeilijker wordt!

Ik zie gewoon wel wat ik ga doen; uiteindelijk zijn de spontane opwellingen vaak de leukste evenementen. Heb je een suggestie? Ik hoor het graag!

Seb de Groot

Even voorstellen...

Hoi allemaal,

Ivonne Vermeer, een oud-klasgenoot van mij, vroeg of ik een stukje wilde schrijven over mijn ervaringen bij Achil. Natuurlijk doe ik dat, Ivonne!

Ik zal me eerst even voorstellen. Mijn naam is Erica van Dal. Ik ben 47 jaar oud, ben getrouwd met Jan en woon al 22 jaar in Diessen. We hebben vier kinderen: Lars van 16, Britt van 14 en de tweeling Niels en Kim van 10 jaar.

Ik vond het altijd gaaf als ik mensen zag hardlopen, lekker buiten in de frisse lucht. Dit wilde ik ook kunnen. Anderhalf jaar geleden was ik al begonnen met hardlopen maar ik kreeg last van een hielspoor. Dit was erg pijnlijk en het lopen lukte niet meer. Door shockwavetherapie ben ik van de klachten afgekomen.

Toen ze zo goed als over waren, heb ik afgelopen september de stoute schoenen aangetrokken en me opgegeven voor de Start-to-Run cursus. De eerste les begonnen we met één tot twee minuten hardlopen. Geloof het of niet maar twee minuten lopen lukte me niet! Ik dacht dat ik het niet zou kunnen, maar ik wilde het wel écht graag. Door de goede begeleiding van Cocky en Loes, die mij regelmatig moesten oppeppen, heb ik het toch maar geflikt. Ik, die bij de eindrun 28 minuten achter elkaar kon lopen! Wat was ik trots op mezelf. Het begin was gemaakt.

Half december van het afgelopen jaar heb ik met een aantal mensen van Achil en onze trainer Cocky de Santa Run in Waalwijk gelopen. Dit was een loop van 3 km, waarvan de opbrengst naar een goed doel ging: Open Door, het logeershuis waar onze verstandelijk gehandicapte zoon Lars altijd met veel plezier naartoe gaat. Natuurlijk wilde ik hier graag aan meedoen.

Daarna kwam de Oudejaarsloop in Hilvarenbeek. Die was al 5 km! Pffffff! Samen met Mariëlle van den Corput, mijn loopmaatje, ben ik de strijd aangegaan. Het viel ons echt erg tegen. Achteraf denk ik dat we te snel begonnen zijn, en we hadden ook veel last van de wind. Wederom hebben we de wedstrijd wel uitgelopen. Daarna zijn we lekker een wijntje gaan drinken bij de Zwaan en hebben we bitterballen gegeten. Dik verdient toch?

Om toch een stok achter de deur te hebben ben ik in januari lid geworden van Achil. Ik train nu elke maandagavond bij Herman. Dat valt me best zwaar, moet ik zeggen. Ik heb er echt moeite mee om bij te blijven. Wij Start-to-Runners moeten nu mee met een bestaande groep, die allemaal veel beter en ook langer lopen. Maar zoals ik al eerder zei, ik wil het gewoon kunnen en probeer er ook echt voor te gaan. Gelukkig begeleidt Herman ons goed. Hij zorgt ervoor dat de training voor iedereen leuk is.

Inmiddels zijn we weer twee maanden verder en train ik elke week twee keer: één keer op maandagavond bij Achil en de tweede keer op vrijdagmorgen. Met een groepje van vijf personen maken we de Diessense natuur onveilig. We lopen al een klein uurtje, zo rond de 8 km, en sluiten altijd af met een bakske koffie. Ja, daar moeten we tegenwoordig wel wat voor doen, voor dat bakske...

Het echte lopen begint volgens mij nu pas. Mijn conditie is echt een stuk beter geworden, afvallen is helaas niet echt gelukt. Volgens mij ben ik inmiddels best wel besmet geraakt met het hardloopvirus, want ik baal er echt van als ik een keer niet kan. Behalve dat het hardlopen steeds beter gaat, heb ik ook veel mensen leren kennen, wat natuurlijk erg gezellig is. Zo zijn we met vijf mensen van de Start-to-Run cursus op carnavalszaterdag begonnen met een loop bij d'n Bockenrijder. En je raadt het al: we hadden weer een bakske verdiend...

Iedereen die interesse heeft in hardlopen, geef je gewoon op voor de Start-to-Run cursus en ga ervoor!

Groetjes, Erica



PAS FOTO'S?

De mooiste van
...en 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.

