

EACH & LE

Hilvarenbeek

Juni 2016

WIJNKOPERIJ
Van Lieverlee
SINDS
1999

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

UTILITEITSBOUW

PARTICULIER

WONINGBOUW

VAN ASTEN DOOMEN ARCHITECTEN

www.vanastendoomen.com

≡ACHIL≡

Tegen de tijd dat je deze bijdrage leest, nemen we afscheid van de lente en verwelkomen we de zomer. Ofschoon elk seizoen zijn eigen charmes heeft, zijn die van het voorjaar misschien toch wel het plezierigst. Het geurt heerlijk in de ons omringende bossen, de natuur komt weer tot leven en hoe veerkrachtig die is, blijkt wel uit het herstel van de eerder fors gekortwielde rododendrons op Gorp en Roovert. Ook wij atleten lijken weer nieuwe energie en inspiratie te krijgen. Wedstrijden zijn er te kust en te keur. De ene Achiller laat zich verleiden tot een vijf-mijl-run in Tilburg (een flink aantal leden behaalde daarbij in mei zijn/haar eerste medaille), de andere kiest liever voor de lange afstanden in Rotterdam, Leiden of zelfs in het buitenland. Van een andere orde is de triatlon, waarin tegenwoordig enkele Achilliden nieuwe uitdagingen hebben gevonden. En zeer tot de verbeelding spreekt de Great Brewery Marathon in België, waarbij een hele buslading Achillers lopend of rennend brouwerijen doorkruiste.

Maar er gebeurt meer. Start to Run kende een ongekend groot aantal deelnemers, van wie er veel aansluiting hebben gevonden bij onze mooie club. Dat is goed nieuws natuurlijk, maar het betekent ook een uitdaging voor trainers en assistenten om iedereen onder te brengen in een groep die bij het nieuwe lid past.

De organisatoren van de 6-Kernenloop op 30 juni en van de Vakantieloop op 10 augustus zijn volop bezig met de voorbereidingen van hun evenement en kunnen daarbij altijd wel hulp gebruiken: als je niet meeloopt, help dan mee! En de marathoncommissie hoeft zich evenmin te vervelen: het vinden van een nieuwe route was niet eenvoudig, te meer omdat verkeersregelaars niet 'voor het oprapen' liggen en delen van het dorp opengebrouwen liggen. Maar het is gelukt, mede met dank aan de gemeente Ravels.

Over bovenstaande en andere wetenswaardigheden leest u in deze uitgave van ons clubblad, met dank aan de schrijvers. De redactie nodigt alle leden nadrukkelijk uit om met bijdragen en ideeën te komen, want dat is nodig om een afwisselend blad te krijgen. Dus, heb je iets te vertellen, wil je iets interessants delen met je clubgenoten, meld je dan bij redactie@achil87.nl!

Veel leesplezier en alvast een fijne zomervakantie gewenst. Geniet van het lopen en blijf heel!

De redactie

- 5 Zigzagzog door Limburg
- 7 5 miles van Tilburg
- 10 Aan de keukentafel
- 12 Ik geef de pen door aan...
- 15 Column Seb

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

Arja van den Broek

Deze uitgave
is gemaakt
met editoo

Van de Voorzitter

De zomer is weer aangebroken. Dit betekent dat ons 'evenementenseizoen' gaat beginnen. Zo vindt op woensdag 10 augustus de Vakantieloop plaats. De organisatoren zijn al volop bezig met de voorbereidingen, heb ik gemerkt.

De Marathoncommissie is al sinds begin dit jaar aan de gang. De Beekse Marathon gaat voortaan door het leven als de 'Bikse Natuurmarathon'. Het parcours is aangepast en zal door onze prachtige natuur in het buitengebied gaan. Een unieke belevenis voor onze leden en gasten van dit evenement, dat plaatsvindt op zondag 18 september.

Verder zijn vrijwilligers bezig met de voorbereiding van de Korte Mouwenloop en de befaamde klusjesdag. Laten we ook de Ontbijtloop niet vergeten!

Het trainerskorps wordt uitgebreid. Onze oproep om trainer/begeleider te worden, heeft erin geresulteerd dat een aantal leden interesse heeft getoond en op dit moment wordt klaargestoomd voor deze mooie taak.

Onze nieuwe prijzencommissie is aan de slag gegaan. Er wordt nagedacht over de vraag of we doorgaan met de traditionele prijzen (bekers en medailles) of dat winnaars onder de volwassenen een andere attentie ontvangen.

Kortom, we mogen als vereniging trots zijn met zoveel leden die hun schouders willen zetten onder onze club en de verschillende activiteiten.

Het bestuur zit ook niet stil. De afgelopen maanden is nogal wat tijd en energie gaan zitten in het overleg met onze buurman Hilvaria. U weet wellicht dat we in het verleden hebben toegestaan dat Hilvaria gebruik maakt van ons middenveld, waarbij wij geen rekening van hen ontvangen voor de elektriciteit. Achil'87 en Hilvaria hebben namelijk één elektriciteitsmeter, al sedert de bouw van De Roodloop. Wat later hebben we toegestaan dat men gratis gebruik kon maken van onze kleedkamers, die toen al redelijk gedateerd waren.

Na de renovatie van onze kleedkamers vinden wij het niet meer dan redelijk dat er een vergoeding betaald wordt voor het gebruik van onze faciliteiten. De onderhandelingen over dit alles lopen stroef. Niettemin hoop ik dat we nu op heel korte termijn helderheid krijgen over wat Hilvaria van ons wil gebruiken en welke vergoeding daartegenover staat. Ik zal u daarover in de volgende uitgave van ons clubblad verder informeren.

Ook zijn we bezig met de ontwikkeling van het sponsorbeleid. We willen eerst eens contact leggen met de ondernemers onder onze leden om met hen te overleggen over sponsorbeleid en sponsoring. Probleem daarbij is dat we uit onze ledenlijst niet kunnen afleiden wie van onze leden ondernemer is. Ik doe dan ook bij dezen een oproep aan onze leden-ondernemers om zich bij mij te melden. Doel is een bijeenkomst beleggen om samen van gedachten te wisselen over de sponsoring. Meldt u zich dus!

Fijne zomer!

Jos van der Laak

Korte Mouwenloop 2016

Op woensdag 8 juni heeft op de baan onze traditionele Korte Mouwenloop plaatsgevonden met mooi weer en veel deelnemers! Bij deze wedstrijd ben je je eigen tegenstander. Je geeft van tevoren aan hoelang je denkt te doen over tien rondjes van 400 meter. De werkelijk gelopen tijd wordt vergeleken met de tijd die je vooraf hebt opgegeven. Degene die zijn opgegeven tijd het dichtst benadert, wint. Horloges en andere moderne apparaten waarmee 'gespiekt' kan worden, zijn verboden. Een makkie dus? Nou, dat valt in de praktijk best tegen; goed rondjes tellen en je tijd inschatten zijn de valkuilen.

Na een zinderende wedstrijd bleek dat Carien van Gorp slechts vier seconden verschil had tussen de opgegeven en de werkelijk gelopen tijd, en Johan Koolwijk drie. De winnaar was Herman van Haaren met - ongelooflijk - slechts twee seconden verschil! Hij gaat daarom de geschiedenisboeken in als de onbetwiste



winnaar van 2016. Een jaar lang mag hij trots de grote winnaarsbeker thuis tentoonstellen!

Om revanche te nemen op jezelf moet je een jaar wachten.

Dank aan alle deelnemers en organisatoren!

Jos van der Laak

Na drie succesvolle eerdere edities stond op 5 mei 2016, Hemelvaartsdag, de jongste uitvoering van dit beproefde evenement op de kalender. Met twintig Achillers dan wel sympathisanten hebben we onder zomerse omstandigheden vanuit Epen een prachtige tocht gemaakt door het Limburgse landschap. De fruitbomen stonden volop in bloei; wat een aangenaam welkom!

Gondo

Vrijwel de complete groep heeft het snode plan opgevat begin augustus deel te nemen aan een loopevenement in het Zwitserse Gondo. De training in Limburg was een uitgelezen mogelijkheid diverse facetten van zo'n bergloop te ervaren: een onverhard en technisch parcours, met een rugzakje lopen, materiaal testen, tempowisseling bij overgang van wandelen naar joggen, stijgen en dalen, energie verdelen, uitwisselen van praktische tips met ervaringsdeskundigen, teambuilding, etc. Al deze zaken kwamen uitvoerig aan bod.

Camping 't Zinkvioletje

Aan een succesformule moet je niet te veel veranderen. Dus waren ook deze keer Piet en Antoinette van Doormaal vooruitgegaan om op camping het Zinkvioletje de koffie te laten pruttelen en de vlaai aan te snijden. Tourleider Wilma Vissers moest vanuit Zwitserland arriveren, maar met enige vertraging gingen we tegen de klok van elf uur toch van start.

Fietsers, wandelaars, lopers

De twee fietsers trokken hun eigen plan. Voor de drie wandelaars was een route uitgestippeld van ca. 20 km en de vijftien lopers hadden zich voorbereid op 30 km, waarbij er een gezamenlijk treffen gepland stond op het terras van uitspanning De Boswachter in Slenaken. Dat daar friet met kroketten genuttigd zou worden, was niet gepland, maar desalniettemin een smakelijk onderdeel van het geheel!

Finish

Alle deelnemers gingen ook gezamenlijk over de finish. Dat was één van de gestelde doelen: de hazen zouden zich soms wat laten terugzakken om de minder snelle hazen op te pikken, zodat iedereen voldoening kon halen uit zijn LSD (Long Slow Distance). Met deze 'verandering van spijs doet eten', konden we weer een mooie training aan ons lijstje toevoegen. Hopelijk kent ZigZagZog voorsnog géén limited edition...

Mwah...

Rest me nog een compliment te uiten aan het adres van Thomas van Doormaal, zoon van. Vanuit 'het niets' had hij bedacht dat hij mwah.... óók wel mee kon lopen. Zo gezegd zo gedaan, en hij kon er nog bij blijven praten ook!

Arja van den Broek (zie ook foto voorpagina)





Herman de BOEKENMAN... is ook marathonman

Als Tilburgenaar ben ik toevallig bij Achil terechtgekomen. Voor die tijd heb ik als sporter en CIOS-man altijd geroepen dat een marathon lopen niet goed is voor een mens. Had er niet de behoefte aan het ook maar één keer te proberen...

Bij Achil ontkwam ik niet aan het marathonvirus. In 2003 zag ik Pieter Vriens de marathon van Hilvarenbeek voltooien. Bij de finish moest ik zijn veters losmaken, omdat hij dat zelf niet meer kon, zo stuk zat ie. En toen dacht ik: "Dat wil ik ook."

Het enige wat ik noteer in een schriftje zijn mijn marathons, de tijden en een of twee regels die mijn gevoel over de marathon weergeven. In dit clubblad deel ik mijn schriftje met jullie. Boeken komen weer in het volgende clubblad.

- 1. Oktober 2004, Etten-Leur 3.37**
Ik kwam over de streep en dacht: "Dit doe ik vaker."
- 2. Maart 2005, Utrecht 3.27**
Goed.
- 3. September 2005, Hilvarenbeek 3.26**
Zwaar, kotsen: te veel water gedronken.
- 4. November 2005, Urk - Zwolle 3.25**
Leuk, mooie marathon.
- 5. April 2006, Utrecht 3.18**
Mooie tijd.
- 6. Augustus 2006, Moschau 3.42**
Prachtige maar zware marathon.
- 7. Oktober 2006, Eindhoven 3.18**
- 8. April 2007, Utrecht 3.10**
Geweldig gelopen.
- 9 Augustus 2007, Monschau 3.32**
Weer net zo prachtig en tof.
- 10. Oktober 2007, Amsterdam 3.21**
Ging voor een pr, zeer zwaar, volledig ingekakt.
- 11. Januari 2008, Genk 3.36**
Heel leuke marathon, zeven rondjes.
- 12. Maart, Beek-Ubbingen, 3.26**
- 13. Mei 2008, Visé 3.30**
Heerlijk gelopen, lekker warm.
- 14. Oktober 2008, Eindhoven 3.24**
Weer voor pr, weer helemaal niks.
- 15. Januari 2009, Genk 3.30**
Ontspannen.
- 16. Maart 2009, 6-uur Stein 63.9km.**
Mijn eerste 6-uurloop... Heel leuk, reken ik ook als marathon.
- 17. Mei 2009, Zeeuws-Vlaanderen Marathon 3.13**
Prachtige natuurmarathon.
- 18. Juni 2009, Rondje Voorn, 50 km, 4.37.**
Laatste 8 kilometers zwaar, regelmatig moeten wandelen.

- 19. Oktober 2009, Eindhoven 3.06.40**
Pr!!!! Na goede voorbereiding een zeer goed opgebouwde marathon. Iets aan tijd laten liggen tussen 25-30. Zeer goed gefinisht.
- 20. April 2010, Enschede 3.26**
Heel goede voorbereiding; ging weg op pr van 3.02 - 3.03. Het was veel te warm, na 25 km pr-poging opgegeven. Toch uitgelopen. Volgende keer beter. Wel een... lijdensweg. Mooie ronde!
- 21. Juni 2010, Maasdijkmarathon 3.37**
Wederom tropisch warm, maar geen druk op de ketel. Desondanks met een doorkomst van 1.42 op de halve een lijdensweg. Niet kunnen genieten. Conclusie: nonchalance.
- 22. September 2010, Berlijn 3.04.58**
In de stromende regen met een plaspaauze tussen 27 en 28 km. Een wereldtijd. Super gelopen. Erg vlak met versnelling op het einde. Kicken!
- 23. Februari 2011, Midwintermarathon Apeldoorn 3.23.**
Negatieve split: 1.46 - 1.38. Weinig voorbereiding, prima gelopen!
- 24. April 2011, Rotterdam 3.27**
Als haas voor Ingrid Spapens (haar eerste). Me prima van mijn taak gekweten. Zéér vlak; wel zwaar na 36 km. Weinig duurtraining.
- 25. 2011, Goirle Natuurmarathon, 44.5 km, 4.05**
Voorbereiding Vrijthof-Vrijthof. Prachtige ronde, relaxed gelopen.
- 26. Oktober 2011, Eindhoven 3.05**
Ging voor pr; 4.15 per km. Na 39 km ging het licht uit. Wel 3de mannen 55+; voelt als een troostprijsje.
- 27. April 2012, Rotterdam 3.17**
Voor de 2de maal haas gespeeld, nu voor Anita Veron, maar Anita werd ziek. Doel bijgesteld. Negatieve split: 1.45-1.40 (3.25) werd: 1.40-1.37 (3.17) Heerlijk gelopen!
- 28. Oktober 2012, Eindhoven 3.03.29**
Poging vijf om de tijd van Jules Marsé (3.04.44) te slechten. Doel 3.00 uur is uit beeld. Goed getraind. Cocky op de fiets. Zeer verstandig gelopen maar wel een zware wedstrijd. *Pr, pr, pr!*
- 29. December 2012, Spijkenisse 3.25**
Met z'n drieën lekker ontspannen gelopen met de haas van 3.30, daarna versneld. Lekker en mooi.
- 30. Oktober 2013, Amsterdam 3.26**
Twee maal geblesseerd geraakt in de opbouw, schema laten vallen, ga voor 4.30 per km: 3.09 - 3.10. Dat lukte maar tot 27 km. Toen mentaal geknakt. Waardeloos.
- 3. April 2014, Enschede 3.36**
Samen met Cocky als voorbereiding op de Mont Blanc Marathon in juni. Keurig en relaxed gelopen. Veel regen en kou!

32. Juni 2014, Mont Blanc Marathon 5.58



Wat een avontuur! Genieten van de voorbereiding, geweldig weekeinde, prachtige loop, twee weken nagenieten!

33. Oktober 2014, Etten-Leur 3.16

Cocky mee op de fiets. Ik ging voor 3.06-3.07 Helemaal naar de filistijnen. Kwam scheef over de finish. Laatste wedstrijdmarathon!

34. April 2015, Antwerpen 3.21

Mooi weekeinde met Astrid, Anita en Anke. Ondanks

blesureperiode van twee maanden door onwillige hamstring een zéér gedisciplineerde marathon gelopen in negatieve split; 2x plaspauze.

35. September 2015, Hilvarenbeek 3.21

Geen schema. Laatste 12 km heeft Iris meegefietst. Oké.

36. Mei 2016, Leiden 3.23

Voor het plezier en gedisciplineerd gelopen, net als de vorige twee, maar de laatste 13 km de wind vol tegen. Dat voorkwam de negatieve split. Wel volkomen vlak gelopen: 4.50 km.

Mooi lijstje, hè!

Voor dit jaar heb ik er nog twee te gaan. Natuurlijk de marathon van Hilvarenbeek op het nieuwe parcours en hoogstwaarschijnlijk de Rursee Marathon in november.

Omdat ik over tien jaar nog wil lopen, ga ik op de marathon nooit meer voor een snelle tijd!! Mijn doel is rustig beginnen en tijdens de loop kijken of ik snel kan eindigen. Dat voelt zoveel beter dan andersom!!

Herman van Haaren

5 mijl van Tilburg

Deze loop is voor de tweede keer georganiseerd. Deelname aan de eerste versie was ons goed bevallen en daarom besloten we weer mee te doen. Eind februari hebben Tonny van Vugt en ik ons ingeschreven.

Voor de wedstrijddag werd heel slecht weer voorspeld, reden met de auto te gaan. Manlief heeft ons voor de deur van de sporthal in de Reeshof afgezet. Daar kwamen we nog meer leden van Achil87 tegen. Ik denk dat we met een groep van ongeveer 20 personen waren. In de sporthal kon je je spullen afgeven bij een vrachtwagen, die ze naar de finish bracht. Perfect geregeld! Na nog een sanitaire stop zijn we wat gaan inlopen om ons voor te bereiden op de start.

De loop

Om 12.00 uur was de start op de Campenhoefdreef. Er waren ruim 1500 deelnemers; vorig jaar waren dat er nog 1000. Het was best druk. Eerst leek het wel een wandeltocht, tot we eindelijk onder het startdoek door waren. In het begin zaten we in een redelijk grote groep van ongeveer tien lopers. Op een gegeven moment had ieder toch zijn eigen tempo. Ik vond het erg warm maar we hebben gelukkig geen regen gehad. Het parkoers was dit jaar iets anders als vorig jaar. Het laatste stukje voor de finish op het Stadhuisplein ging door het centrum. Daar was het supergezellig met veel publiek langs de kant en gezellige muziek.



Alle Achillers hebben de 5 mijl van Tilburg uitgelopen, de een wat sneller dan de ander. Volgens de uitslagen is iedereen binnen het uur gefinisht. Super!!!

We hebben bij de finish op elkaar gewacht en wat nagepraat. Er zijn ook nog enkele leuke foto's gemaakt. Voor herhaling vatbaar!!

Prijs

Met de inschrijving kon je een prijs winnen en wij behoorden tot de gelukkigen: twee startbewijzen voor de marathon van Eindhoven. Omdat Tonny en ik niet de ambitie hebben een marathon te lopen, hebben we ons ingeschreven voor de 10 km in Eindhoven op 9 oktober 2016.

Henriette Spieringhs

Aangenaam...

Mijn naam is Yvette Kluiters. Na de Start to Run van vorig jaar september ben ik sinds dit jaar lid van Achil'87. Dat ik ooit in mijn leven lid zou worden van een hardloopervereniging heeft mijzelf nog het meeste verrast.

Ik weet nog dat Loes op de informatieavond aan mij vroeg waarom ik aan Start to Run mee ging doen. Ik antwoordde toen in alle eerlijkheid: "Dat weet ik nog niet want ik vind aan hardlopen geen bal aan". Doelloos moe worden noemde ik het altijd. Gelukkig ben ik met mijn vriendin toch begonnen. En wat waren we trots toen we zeven weken later allemaal 25 minuten aaneengesloten konden lopen. Een gezellige groep hardlopers bleef over, die in december hebben meegedaan aan de Oudejaarsloop, onze eerste 5 km.

Gezelligheid

Nu train ik zoveel mogelijk mee, twee keer en soms drie keer in de week. Door-slaggevend om door te zetten voor de Tilburg Ladies Run of wie weet de Ten Miles, is vooral de gezelligheid. Elke keer weer een geïnteresseerd (klets)praatje om mij erdoorheen te slepen. Ik weet in-

middels wel dat hardlopen nooit mijn grootste hobby zal worden. Helaas vraag ik me na al deze maanden nog steeds regelmatig af: "Wat loop ik hier nou doelloos moe te worden?" en "Voor wie doe ik dit eigenlijk?". Dat laatste weet ik! Voor mezelf, want de combinatie van fijne en goede trainers met een verbeterde conditie is heerlijk.

Werk en hobby's

De laatste tijd kom ik wat in tijdnood en ben ik minder op 'de baan' te vinden. Naast 'de baan' werk ik in het Elisabeth TweeSteden Ziekenhuis als laboratoriumspecialist klinische chemie. Op het klinisch-chemisch hematologisch laboratorium wordt de diagnostiek van vele aandoeningen uitgevoerd, van diabetes (suikerziekte) tot leukemie (bloedkanker).

Hierin zit veel van mijn tijd en energie maar mijn kostbare vrije tijd gaat nu naar mijn zoon Tim van 13 jaar. Hij loopt dit jaar voor de derde keer de Vierdaagse van Nijmegen en daarvoor moet nu bijna elk weekend getraind worden. Omdat mijn tennisarm sterk verbeterd is, ben ik weer gestart met hockey en tennissen, mijn 'oude' hobby's. Desondanks wil ik met jullie blijven hardlopen om ons doel 'er in Tilburg samen te staan in september' te halen. De komende tijd zal ik weer meer op de baan te zien zijn in de hoop dat wandelen en hardlopen goed samengaan.

Noorwegen

Op de foto zijn we in Noorwegen op vakantie, waar we vorig jaar een indrukwekkende en zeer sportieve vakantie hebben gehad. Hier zijn we een prachtige wandeling aan het maken bij een waterval met daarbij deze schitterende bloemen en planten. Een echte aanrader.

Yvette Kluiters



Bloesemtocht Rode Kruis

Hij is weer voorbij, die mooie bloesemtocht van het Rodekruis, een wandeltocht langs de Linge.

De start is, zoals ieder jaar, in de veilinghallen in Geldermalsen. Dit jaar zijn er iets minder deelnemers, 28.500, maar toch nog veel... Het aantal vormt geen belemmering voor het wandelen. Je kunt al om 07.00 uur van start gaan, tot 11.00 uur. Er zijn acht verschillende routes, die zowel in westelijke als in oostelijke richting vertrekken. De te lopen afstand varieert van acht tot veertig kilometer. Onze groep heeft ingeschreven voor 25 kilometer westelijk (naar onze mening de mooiste route).

De tocht

Om 08.00 uur vertrekken we uit Hilvarenbeek. Nog even iemand opgepikt in Oisterwijk, dik één uur gereden en geparkeerd op één kilometer van de start. Een mooie tijd om te vertrekken met het zonnetje aan de hemel en een beetje wind. Ondanks de vele regen van de laatste tijd is het parcours aardig beloopbaar. Te drassige gebieden zijn vermeden.

Na 7 kilometer is de eerste rustplaats. Dus bakkie koffie en wat eten op een bankje in het weiland. Dat smaakt heerlijk na de steile klim over de noodbrug over de Linge, die genietroepen hebben aangelegd. Na een sanitaire stop gaat de reis weer verder door schilderachtige, kleine dorpjes. Even ziet het ernaar uit dat er een weersverandering op komst is. Gelukkig zijn we net bij een viaduct, waar we even schuilen voor de regen. Na drie minuten schijnt de zon weer volop en stappen we verder.

Onderweg valt er genoeg te zien, te eten en te drinken. Regelmatig leggen we even aan en zodra we onze maag iets meer voelen, komen we net aan bij ons vaste adres, waar we een broodje bal nuttigen. Bij het vertrek meteen op de foto met het groepje (smile , cheese)... Enne..., je komt af en toe bekende mensen tegen, met wie je even oploopt. Sommigen zie je wel tien keer, zoals Toos... Als we boven op de dijk echt pal langs de Linge lopen, waar alle bomen volop in bloei staan, moeten we stoppen om een mooie foto van ons groepje te maken.

Nabij een snelweg, waar veel automobilisten toeteren wordt, naderen we de twintig kilometer. Even later is er weer een grote verzorgingspost met het mannenkoor van de NS. Het is er druk. Daarom leggen we aan bij de volgende post, meer in de natuur.

Nog ongeveer drie kilometer te gaan. Sommigen beginnen de laatste loodjes te voelen maar het is nog steeds leuk. De grote veilinghallen komen in zicht. Daar kunnen we ons afmelden en de 'pin' in ontvangst nemen. Die spelden we dan op onze eerste medaille. Het was weer gezellig met al die dames om me heen;



een heerlijk dagje gehad. Tijdens de training bij Achil horen we dat er nog enkele leden hebben meegelopen. Ook zij zijn zeer tevreden over deze dag. Volgend jaar zijn we weer van de partij. Dan is de tocht eind april.

Jack van de Sande

Aan de keukentafel... bij Peter van Baest

Vanavond ben ik te gast bij Peter van Baest, woonachtig aan het Voortsepad, een straat die je gerust hofleverancier van Achilleden mag noemen. Tegen de tijd dat u dit leest, heeft Peter zijn tweede Start to Run-periode achter de rug. Met plezier vertelt hij hoe hij ertoe gekomen is te gaan lopen.

In 1995 is Peter vanuit Udenhout naar Hilvarenbeek verhuisd. Dankzij een actief sociaal leven kent hij inmiddels meer mensen in Beek dan in Udenhout. In 2010 is hij (hij was toen 48 jaar) begonnen met hardlopen. "Ik sportte bij Multifit, maar het indoorsporten stond me steeds meer tegen; ik wilde naar buiten. Ik schreef me in voor Start to Run en dat ging me zo goed af dat ik al snel 5 en 10 kilometer liep. Vol enthousiasme ging ik met een leuke groep 2 à 3 keer in de week lopen. Ik liep echter te hard van stapel. Ik was aan het trainen voor de halve marathon ter gelegenheid van het 800-jarig bestaan van Oisterwijk, en die trainingen vielen me steeds zwaarder. In 2012 moest ik uiteindelijk afhaken en dat vond ik echt heel erg."

Ups & downs

In 2013 viel Peter van een ladder met allerlei gezondheidsklachten als gevolg, waardoor hij een jaar niet kon werken. Maar het lopen bleef kriebelen en ten-

slotte liet hij zich ertoe verleiden voor de tweede keer aan te haken bij Start to Run. "Buiten zijn is leuk, net als lopen in een groep met oude en nieuwe leden. Het kost energie, maar het geeft ook energie! Pijntjes horen er nu eenmaal bij, maar tijdens het lopen heb ik geen klachten. Ik moet echter wel voorzichtig zijn en heb mezelf beloofd om de lat niet meer zo hoog te leggen; ik wil zonder te stressen een paar keer per week gewoon lekker lopen. Het is fijn weer terug te zijn, en het is goed dat we door de trainers van tijd tot tijd getemperd en gecorrigeerd worden."

Tweede liefde

Als timmerman is Peter gewend fysiek bezig te zijn. De drukte van zijn bouwbedrijf zorgt er echter voor dat hij aan veel extra's niet meer toekomt. "Met de Pezerikken ben ik na tien jaar gestopt. Ik doe iets goed of ik doe het niet. Naast mijn werk heb ik mijn handen vol aan onze tuin (tja, die is veel groter dan je aan de voorkant zou vermoeden) en aan mijn tweede grote liefde, mijn Yamaha-motoren."

En als Peter op zijn perfect onderhouden tweetakt Yamaha uit 1983 gaat zitten, beginnen zijn ogen te glinsteren. Je zou haast denken dat hij dit nog leuker vindt dan hardlopen bij Achil.

Marcel Schors



Vierde 6- Kernenloop 2016

Na de vele positieve reacties van Achillers en genodigden die vorig jaar aan deze mooie loop hebben deelgenomen, organiseren we hem dit jaar opnieuw en wel op **donderdag 30 juni om 19.00 uur**. De start is op het Vrijthof onder de lindeboom bij de kerk. Het evenement sluit om 21.30 uur. Hou deze datum alvast vrij!

Deze loop is voor Achilleden, sporters uit de zes kernen en genodigden. Inschrijven kost €4,00 p.p. De opbrengst gaat geheel naar een goed doel.

Stichting Open Door

Het goede doel is dit jaar de 'Stichting Open Door', waar zoon Lars van Erica van Dal en kleinkind Doris van Kees van de Broek verblijven. Deze stichting heeft als doel kinderen met een meervoudige, complexe beperking, die geheel afhankelijk zijn van hun omgeving, meer levenskwaliteit te geven. Op motorisch, sociaal en recreatief gebied worden allerlei doelen nagestreefd. Kijk voor meer informatie op de site van de stichting: www.opendoorzorg.nl

Opzet van de loop

- * Het principe van de loop is hetzelfde als vorig jaar. Het is géén wedstrijd maar een puur recreatieve loop, waarin de lopers alle zes de kernen van de gemeente Hilvarenbeek aandoen: Hilvarenbeek, Diessen, Esbeek, Biest-Houtakker, Haghorst en Baarschot.
- * De afstand is bijna 20 km. Deze kan individueel

afgelegd worden of in een estafetteploeg van twee, drie of vier personen, of met een groep.

De deelnemers bepalen samen waar gewisseld wordt van lopen naar fietsen.

- * In elk dorp ga je met een stempelkaart langs een post: de plaatselijke kerk (in Baarschot is het de kapel, de grot). Je mag alle wegen gebruiken behalve de snelweg.
- * Na de start loopt de groep gezamenlijk richting Esbeek. Dat gebeurt onder begeleiding van een voorfietser en een achterfietser met veiligheidshesje, tot de Gelderstraat/Hoog Spul. Verder mag ieder de route zelf bepalen,
- * Er zijn géén prijzen aan deze loop verbonden. Wel is er na afloop voor iedereen een kleine attentie.

Meer info

- * We hebben nog enkele vrijwilligers nodig om de stempelposten te bemensen. Dat mag ook je partner zijn of collega.
- * Je loopt op eigen risico. Vooraf aanmelden bij jacksan@hetnet.nl Ook hangt er een inschrijffijst in de kantine van Achil'87
- * Nabij start / finish staat een bus, waarin iedereen zijn vrijwillige bijdrage aan dit goede doel kan deponeren.

Organisator Jack van de Sande hoopt op een goede opkomst en een gezellige loop.

Voor meer info kun je hem mailen:

jacksan@hetnet.nl, of hem persoonlijk aanspreken.

Sponsors van deze vierde 6- Kernenloop sponsorloop Open-Door

De organisatie van de 6-Kernen sponsorloop voor het goede doel OPEN-DOOR wil bij deze alle sponsors hartelijk danken voor hun bijdrage aan dit goede doel.

Van Bommel Schoenen
Fashion Eyes Optiek
Geert-Jan de Kok Mechanisatie
Michelbrink Electro
Broeckx Plastic Recycling
Donders Grondverzet
van Gool Sport & Camping
MultiMate van Hees Bouwmarkt
van Lieverlee Wijnadviseur
van Dal Mechanisatie & Constructie
Brinckpoint Fysio Diessen
van Bijsterveld Makelaar
van Hees Schoenmode
Robben Groene Energie
Café de Zwaan Vrijthof

Verburg Autobedrijf
Hercules Party centrum
van Abeelen Autokeuringstation
't Schouwke Café bar Vrijthof
Driesser Optiek
Em -Té Supermarkt Diessen
van Hulten Bakkerij
Beekdal Apotheek
van Velthoven Expert Diessen
Café Kerkzicht Diessen
Jan Abrahams Hovenier
Auto Reijrink Diessen
Young Fasion Kleding Mode
Loft Mode Kleding Hilvarenbeek
de Laat Mode kleding Diessen

Ik geef de pen door aan...

Waar ben ik aan begonnen? Nee, ik be-
doel niet het lopen bij Achil want daar
heb ik nog geen moment spijt van, maar
dat stukje schrijven voor het clubblad...
Dat is best wel een klus voor mij, want
ik ben niet zo'n schrijfster.

Ik zal mezelf eerst even voorstellen.
Mijn naam is Lisette Hesselmans. Ik ben geboren
en getogen in Etten-Leur, getrouwd, heb twee kinde-
ren, woon nu alweer 23 jaar in Esbeek en werk als
reisadviseuse bij Toerkoop Reisburo van Gerwen in
Bladel.

Voorgeschiedenis

Bij Achil ben ik herintreedster: in 2011/2012 was ik al
lid van de club. Begonnen onder de fijne begeleiding
van Jack van de Sande en Jan Verbunt ben ik toch
gestopt, omdat de trainingsmomenten niet matchten
met het programma van het thuisfront. De verwachting
was dat ik het lopen zelf wel bij zou kunnen houden,
want ik sprak nog geregeld af met loopmaatjes van de
club. Uiteindelijk is dat contact jammer genoeg verwa-
terd.

Helaas had ik te weinig discipline om er alleen op uit
te gaan. Zo kwam het lopen op een laag pitje te staan.
Een paar jaar heb ik het zelfs helemaal niet meer ge-
daan. Tot ik hoorde dat Jolanda Augsburg, bij mij om
de hoek wonend, had deelgenomen aan de start to
run en regelmatig in haar eentje een ronde liep. Dit
was het moment om het lopen weer op te pakken,
dacht ik. Dus Jolanda aangesproken. Samen deden
we vanaf dat moment één á twee keer in de week een
ronde in de omgeving van Esbeek. Door blessures is
ons hardlopen uiteindelijk overgegaan in wandelen.
Dat was ook wel fijn, maar het gaf ons geen voldaan
gevoel.

Herintreedster

De kans om het lopen weer op te pakken, deed zich
voor door een artikel in de Hilverbode over de start to
run van september 2015. Ik heb Jolanda meteen ge-
polst om mee te gaan. Onder de goede begeleiding
van Loes en Cocky is de herstart aardig gelukt. Ik pro-
beer twee tot drie keer per week te gaan. In de start-
to-rungroep van september zijn er groepswhatsapps



om loopafspraken te maken. Dus als bij de club lopen
een keer niet lukt, heb je zo een afspraak voor een
ander tijdstip. Geen excuus meer om thuis te blijven...

Wedstrijden

In december hebben we met een aantal start to run-
ners deelgenomen aan de 5 kilometer van de Oud-
jaarsloop van Achil. Yes, we did it! Dat smaakte naar
meer. Daarom heb ik op 6 maart samen met Jolanda,
Ton Cornelissen en Nicole van Oort meegedaan aan
de 5 km van de Rico Salvettiloop in Moergestel. Ons
doel sneller te zijn dan bij de Oudejaarsloop, is ge-
haald. De volgende uitdaging vormt op 22 mei de 5
miles van Tilburg en wie weet straks in september de
ladiesrun van de Ten miles. Ik kan wel zeggen dat het
loopvirus me weer aardig te pakken heeft.

Frans Schellekens

Ik geef de pen door aan Frans Schellekens, een oud-
Esbekenaar die al bijna 25 jaar in Hilvarenbeek woont.
Sommigen kennen hem misschien wel van de Bikse
Raad van Elf, waarvoor hij een lange periode actief is
geweest.

Lisette Hesselmans

6-Kernenloop 2016

Oproep

Eenieder die lid is van Achil en vrijwilligerswerk doet voor een stichting die binding heeft met Hilva-
renbeek, kan deze aanmelden bij Jack van der Sande als het goede doel voor de 6-Kernenloop 2017.
Stuur een e-mail met motivatie sturen naar Jacksan@hetnet.nl.

Great Breweries marathon

Op 5 juni was het dan zover. Met een bus vol Achillers reden we richting België om deel te nemen aan de Great Breweries Marathon. Onze leden waren actief in de disciplines wandelen of hardlopen over 25 km en de marathon. De start was bij Brouwerij Duvel Moortgat in het plaatsje Puurs.

Het evenement was met 5.500 deelnemers, onder wie 3.500 lopers en 2.000 wandelaars, helemaal uitverkocht. De sfeer was optimaal en het parcours in de prachtige en landelijke regio van de Denderstreek, het Pajottenland en Klein-Brabant was de kers op de taart. Ondanks of dankzij de warmte werd deze dag een succes. Wat mij betreft volgend jaar weer zo'n uitstapje.

De foto's maken nog eens duidelijk dat het een geslaagde dag was.



Uitslagen

6 maart Moergestel Rico Salvettiloop

5 km	
Ton Cornelissen	28.03
Nicole van Noort	28.05
Lisette Hesselmans	31.10
Jolanda Augsburg	31.11
John Koolwijk	31.26

10km

Johan Verweij	40.08
Dirk van Korven	42.59
Cocky de Brouwer	43.15
Ron Breij	45.00
Cees de kok	49.33
Pieter Vriens	50.49
Stan Gommers	52.06
Carolien v Haasteren	57.00
Frans van Hees	59.26

13 maart Gilze Lotgenoten Run

10 km	
Frans van Hees	58.52

13 maart Tilburg Atila Run

10 km	
Dariusz Cyrroes	37.50
Herman van Haaren	39.17
Johan Verweij	39.24

30 km

Jack v/d Huygevoort	2.24.10
Lobke de Regt	3.03.45
Rob Dingemans	3.03.45

20 maart Ferrara (It)

marathon	
Marcel Schors	4.11.27

20 maart Drunense Duinenloop

21,1 km	
Herman van Haaren	1.25.45
Johan Verweij	1.31.25
Henrik Sellies	1.34.18
Corné van Gestel	1.35.57
Loes Vingerhouts	1.36.30
Peter Verheijen	1.45.09
John Post	1.49.13
Rob Dingemans	1.54.56
Femke van Raak	1.55.11
Anastasia Somers	2.00.32
Ger van Beers	2.01.19
Astrid Reijrink	2.05.31

20 maart Hapert Kempen Run

10 km	
Frans van Hees	58.08

21,1 km	
Bart van der Zalm	1.43.06

20 maart Zandvoort Circuit Run

12 km	
Mirella Dobbelaar	1.22.12
Annemarie de Witte	1.22.12
Margot Lavrijsen	1.22.13
Sophei v/d Klundert	1.28.07

27 maart Tilburg TRR Bosloop

5 km	
Frenk Schoenmakers	26.50

10 km

Miranda van Rijswijk	1.08.15
----------------------	---------

12,5 km

Lobke de Regt	1.14.03
---------------	---------

15 km

Corné van Gestel	1.16.11
Peter Verheijen	1.25.55

2 april Reusel Imants Grensloop

6,8 km	
Pierre van Oort	31.15
Tonny van Vugt	40.31

10 km

Coen van Hees	54.34
Frans van Hees	58.18

2 april Oosterhout rondje Vrachelen

10 km	
Johan Verweij	40.29
Ingrid Spapens	43.04
Loes Vingerhoets	44.10

10 april Rotterdam NN Marathon

10,5 km	
Eric Hoosemans	1.05.14

marathon	
Jack v/d Huygevoort	3.21.02
Hans Leijten	3.43.51
Dirk van Korven	3.49.18
Rob van Gisbergen	4.02.02
Bart van der Zalm	4.07.31
Toon Abrahams	4.07.55
Lobke de Regt	4.47.58

13 april Rijen Leemputtenloop	
5 km	
Johan Verweij	19.29

10 km	
Herman van Haaren	39.45

16 april Oisterwijk Vennenloop

10 km	
Frans van Hees	57.26

15 km	
Johan Verweij	1.00.59
Ingrid Spapens	1.05.51
Loes Vingerhoets	1.06.19

24 april Tilburg TRR Bosloop

10 km	
Rob Dingemans	58.26

27 april Raamsdonksveer Koningsloop

10 km	
Johan Verweij	59.57

5 mei Waalwijk Liberty Run

5 E.M.	
Herman van Haaren	31.36
Johan Verweij	32.40
Loes Vingerhoets	35.33

7 mei Oosterhout Kaaienloop

5 km	
John Verweij	20.20

15 mei Bilzen (B)

Triathlon 111 km	
Henrik Sellies	4.20.04
Peter Verheijen	4.41.35
Miranda van Rijswijk	5.31.46

21 mei Oirschot Stoelloop

10 km	
Johan Verweij	42.39
Coen van Hees	55.56
Frans van Hees	59.04

22 mei Leiden Marathon

marathon	
Herman van Haaren	3.23.32

22 mei Nijmegen Marikenloop

10 km	
Karin de Lange	1.06.54

22 mei Tilburg 5 Mijl

5 Mijl	
Rob van Gisbergen	39.42
John Rademakers	42.34
Rob Dingemans	43.17
Lisette Smulders	44.16
Ton Cornelissen	45.00
Giovanni Moonen	45.42
Nicole van Noort	46.49
Kim Frijters	47.59
Claudie Hendrixx	48.11
Maaïke Meijs	48.11
Corrien Schellekens	48.28

Simon Ghering	49.20
Wendy Robben	49.51
Saskia Lubbers	49.53
Annie Wouters	49.58
Suzanne Joosen	50.07
Nicole van de Wiel	50.08
Bianca Leenhouders	50.08
Mariska Adank	50.15
Yvonne Dirks	50.26

22 mei Milsbeek Ketelwaldtrail

11 km

Marianne de Rooij	1.23.04
Lilian Huijben	50.34
Lisette Hesselmans	50.43

Henriette Spieringhs	50.41
Tonny van Vugt	50.59
Jolanda Augsburg	51.06
Geke van Meel	51.21
Mark van Gorp	53.44
Jack van de Sande	53.46
Mayella Los	55.29
Marij Theunissen	55.37

28 mei Tilburg Trappistenloop

10 km (geen tijdsregistratie)

Ron Breij
Edwin de Regt
Lobke de Regt

15 km

Peter Verheijen

29 mei Breda Haagse Beemdenloop

5 km

Mai van Limpt 29.20

29 mei Den Bosch Vestingloop

15 km

Coen van Hees 1.24.10

Column Hardlopen, hoe kom je erbij?

Hoe iemand tot een hobby als hardlopen komt, is voor iedereen een ander verhaal. Sommigen worden er bijna toe gedwongen, omdat ze gezond willen leven; anderen krijgen het met de paplepel ingegoten. Nog weer anderen hebben talent, maar daar hoeft ik het in mijn geval niet over te hebben...

Bij mij ging het helemaal anders. Het ging met horten en stoten en niet vanzelf.

School

Sprinten, dat vond ik als middelbare scholier prachtig. Als een kanonskogel uit een startblok schieten en dan helemaal 'kapot' gaan op de 60 meter. In een rechte lijn lopen kon ik niet - ik eindigde soms in een andere baan - maar ik liep ze er wel bijna allemaal uit. Het leukste wat er was, een duidelijk geval van 'run for fun.'

Maar ja, op school zit je om iets te leren, dus moest ik daar ook aan de bosloop meedoen. Je zou het misschien niet verwachten, maar ik had een hekel aan zo'n duurloop. Met een groepje kortten we de bosloop (die overigens maar 5 kilometer lang was) altijd af, zodat het toch een beetje een leuke afstand bleef. Als je dan rustig liep, kwam je niet opvallend vroeg aan de finish. Natuurlijk rekenden we niet op de controlepost halverwege. Tja, als je gesnapt was, moest je voor straf... extra lopen.

Later...

Toch had ik al vroeg wel iets met lopen. Ik heb een keer deelgenomen aan een wedstrijd in mijn dorp. Het was wel leuk, maar dat gevoel bleef niet hangen: er waren immers leukere dingen in het leven.

Toen ik jaren later in Breda woonde, flakkerde het hardloopvuurtje even op door Marti ten Kate, die me geweldig inspireerde. Wat een stijl, wat een kracht, wat een uitstraling! Dat wil ik ook, zo'n sport, dacht ik... Van trainen is het niet gekomen, maar ik heb wel een keer meegedaan aan de Singelloop.

Het zaadje geplant...

Het serieuze lopen begon voor mij pas echt in Hilvarenbeek. Ik wilde toch weer gaan hardlopen, omdat dit goed voor me zou zijn. Je kent het wel: het buikje... Via Start to Run in Tilburg (onder leiding van de inmiddels overleden trainer Winy Knippen) is het zaadje eindelijk echt geplant. Ik ben het zelfs leuk gaan vinden en heb ontdekt dat ik met rennen enkelblessures kan voorkomen.

Hardlopen (al zou ik hard wel tussen aanhalingstekens moeten zetten) is nu een onmisbaar deel in mijn leven. Ik zou nu niet meer zonder hardlopen en hardlopers kunnen...

Binnenkort ga ik voor een nieuwe uitdaging: Maastrichts mooiste...??

Seb de Groot



TEAMLINE BY VAN GOOL

ACHIL'87



Shirt
Men € 39,95
Women € 39,95



Singlet
Men € 34,95
Women € 34,95



Running jack
Men € 74,95
Women € 74,95

* Op alle hardloopartikelen

Altijd
10% korting *



Laat je verder adviseren over de juiste hardloepschoenen- 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!