

EACHFILE

Hilvarenbeek



September 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

EACH L



Ten tijde van het schrijven van deze introductie voor uw clubblad is 'Het Zuiden' amper terug van vakantie. Mooi en warm weer hebben ze meegenomen, die vakantiegangers. En zo kan het gebeuren dat menig Achiller 's avonds nog in een shirtje zonder mouwen kan gaan trainen en al een lampje of hesje nodig heeft tegen de tijd dat hij of zij bezweet terugkeert 'op het honk' voor een welverdiend glas water. De dagen worden nu snel korter, terwijl het loopseizoen in volle omvang losbarst.

We kijken terug op een zomer waarin wij atleten goed aan onze trekken zijn gekomen. De Vakantieloop kende een succesvolle editie, waarbij de weergoden tegen de verwachting in lopers en publiek gunstig gezind waren. De Tilburg Ten Miles had een traditioneel groot 'rood-wit-gehalte'. En ook elders in de wereld (o.a. in Zwitserland, Duitsland en Amerika) waren lopers van onze mooie club te vinden tijdens soms zeer tot de verbeelding sprekende wedstrijden. Iedereen opnoemen lukt hier niet en heeft het gevaar in zich dat iemand vergeten wordt, en dat willen we natuurlijk niet. Onze eigen Bikse Natuurmarathon met zijn nieuwe verkeersarme parcours door het groen mag echter niet onvermeld blijven.

Ook op ander vlak is er in de voorbije maanden van alles gebeurd. Zo vinden er momenteel wisselingen plaats in het bestuur en is er met de groei van het ledenaantal een nijpend tekort aan trainers en begeleiders ontstaan. Voor dit laatste lijkt nu een oplossing gevonden, maar extra ondersteuning blijft welkom. Ook hier leest u over in deze herfsteditie.

De redactie kijkt uit naar alle moois of vermeldenswaardigs dat het nieuwe seizoen gaat brengen, en naar uw bijdragen daarover. Veel loop- en leesplezier toegewenst; geniet vooral en blijf gezond!

De redactie

5	Herman de boekenman...
6	Niet naar Rio
10	Aan de keukentafel
12	Gaan voor Gondo
23	Ik geef de pen door aan...

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

Leo van den Wassenberg

Deze uitgave
is gemaakt
met editoo

Van de Voorzitter

We zijn al weer een eind op scheut in 2016 en kunnen terugkijken op een succesvolle Vakantieloop in augustus, met meer deelnemers dan vorig jaar.

De marathoncommissie is druk bezig met de organisatie van de vernieuwde marathon, de Bikse Natuurmarathon, die ook een succes lijkt te worden. (Ik schrijf deze bijdrage in de week voorafgaand aan de marathon.) Start to run staat in de startblokken. Kortom, veel vrijwilligers zijn in de weer.

Ook vanuit het bestuur zijn er ontwikkelingen te melden. Zo heeft Marvin Asveld, ons bestuurslid technische zaken, aan het begin van de zomer aangegeven dat hij na dit seizoen het stokje wil overdragen. Ook Marianne van Rooij, verantwoordelijk voor pr en communicatie, zal haar bestuurslidmaatschap moeten beëindigen vanwege drukke dagelijkse werkzaamheden. John Post, onze secretaris, zal 'doorschuiven' naar de functie van bestuurslid technische zaken.

Dus er zijn nog twee vacatures voor bestuursfuncties: voor secretaris en voor pr en communicatie.

Zoals vroeger de kapelaan thuis kwam vragen of Marietje bij het kerkkoor wilde komen, is het bestuur nu bezig leden/vrijwilligers te benaderen van wie vermoed wordt dat zij openstaan voor de vraag: wil je bij het bestuur komen?

Inmiddels heeft Astrid de Brouwer kenbaar gemaakt te willen toetreden. Zoals jullie weten is Astrid al op

vele terreinen actief in onze vereniging en wij zijn blij haar als bestuurslid te kunnen verwelkomen. Nog één vacature te gaan dus! U loopt het risico benaderd te worden! Als u de aandacht wilt vestigen op bepaalde leden, informeert u ons dan.

Overigens is de benoeming van nieuwe bestuursleden de exclusieve bevoegdheid van de leden, uit te oefenen in de Algemene Leden Vergadering (ALV). Houdt u er daarom rekening mee dat u erbij bent in de eerstvolgende ALV, in maart of april 2017.

In de vorige uitgave maakte ik melding van de besprekingen met Hilvaria over het gebruik van ons middenveld, onze kleedkamers en de elektriciteitsvoorziening. De besprekingen van de beide voorzitters verlopen thans in een goede sfeer en op een aantal punten zijn er al (voorlopige) afspraken gemaakt. We zijn er nog niet helemaal, maar ik heb goede hoop dat het gaat lukken.

Ik hoop u daarvan in de volgende editie verslag te kunnen doen.

Nog een puntje voor uw agenda: op **zondag 13 november** is de jaarlijkse **Bosloop**. Vanaf dit jaar is de Bosloop gratis voor de leden, omdat we er een echt verenigingsevenement van willen maken. U moet er dan dus echt bij zijn!

Jos van der Laak

Gespot Achil kom je overal tegen...



Tijdens pROOSt zelfgevangen forel aan het roken...



Herman de BOEKENMAN...

In dit clubblad besteed ik aandacht aan maar één boek, maar wat voor één... Een boek van onze eigen good old Henk Mangnus met als titel **LOPEN**. De ondertitel is 'Van beginner tot marathonloper'.

Henk zelf loopt sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw en kent het klappen van de zweep. Toen waren lopers nog pioniers, die nageroepen werden als ze door dorpen en steden liepen.

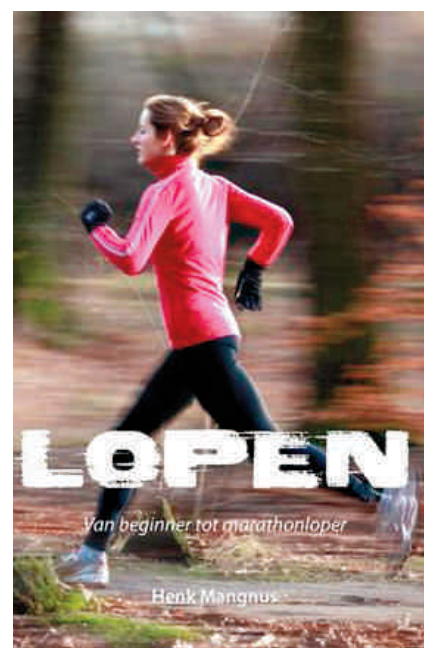
Volgens Henk vormt de loopsport een bron van ontspanning en plezier met daarnaast een positief effect op gezondheid en conditie. En dat is nu net de kracht van dit boek. De ervaring druipt ervan af. Het is zoals Henk, no-nonsense.

Een rechttoe rechtaan boekje van 133 pagina's. Korte hoofdstukken, duidelijke opzet, oplopend van beginnende naar geofefende loper, met veel aandacht voor de looptechniek.

Trainingsschema's voor de 10 km, de halve marathon en natuurlijk de hele, voor iedereen... snel of langzamer.

En vergeet niet de begeleidende foto's van Achilleden, die net zo lang poseerden voor strenge Henk tot hij de plaatjes goed genoeg vond. John Post voor de looptechniek, Loraine den Engelse voor de rekoefeningen en Marion Kluijtmans voor de losmaakoefeningen.

Haast u naar de plaatselijke boekhandel of kom naar mij in de stad om dit handige boek aan te schaffen!!!



Henk Mangnus,
LOPEN Van beginner tot marathonloper

ISBN: 9789089548689, prijs: €14.95.

Tip van de redactie

Elke hardloper maakt wel eens mee dat hij of zij 'diep' moet gaan tijdens een training of wedstrijd. Gelukkig beschikken de meesten van ons over een zodanig goede gezondheid, dat het lichaam deze extra inspanning goed kan doorstaan. Anderen hebben misschien een minder goede gezondheid, waardoor ze inspanningen slechter verdragen. Een enkele keer komen tot dan toe gezonde sporters zelfs in de problemen, soms met fatale afloop. Dan kan het handig zijn wanneer hulpverleners snel toegang hebben tot relevante gegevens over iemands gezondheid.



Bij wedstrijden is het een goede gewoonte op de achterkant van het startnummer medische informatie en contactgegevens te vermelden. Er zijn echter ook andere manieren om deze kenbaar te maken. Er zijn diverse systemen in de handel, waarmee hulpverleners met een smartphone en een QR-code toegang tot de noodzakelijke gegevens kunnen krijgen. De afbeelding laat een voorbeeld zien, dat door SOS International geleverd wordt en aan de hardloopschoen bevestigd kan worden. Er zijn ook andere firma's die iets soortgelijks leveren, zoals SafeID, en met wat googlen vind je ongetwijfeld nog andere voorbeelden. Neem het eens in overweging.



Marcel Schors ontbreekt op deze foto.

Eergisteren viel het clubblad van juni door de brievenbus, bezorgd door Cees v.d. Broek (maar dat wist ik toen nog niet). Als ik vandaag iets opschrijf, is dat straks dus al bij voorbaat 'oud nieuws' met een periodiek dat vier keer per jaar uitkomt. Wel of niet die moeite nemen, is een dilemma. Maar mijn betrokkenheid bij Achil'87 wint het van gemakzucht. Zoals ook gisteren bij de jaarlijkse Klusjesdag, waarbij we met een tiental leden in tweeënehalf uur onze gezamenlijke baan weer in een toonbare en beloopbare staat brachten.

Voor de koffiepauze met de beloofde appelflappen bereikte ons estafetteploegje het 150-meterpunt, terwijl we bij de 50m begonnen waren. Niet echt het tempo van een loopclub?! Laten we hopen dat Daphne Schippers dat minstens 540 keer sneller heeft gedaan in Rio de Janeiro tijdens de Olympische Spelen 2016, die al weer ver achter ons liggen als je dit leest.

Waarom slechts tien van de 260 leden present waren, dus amper 4%, vraag ik me dan af, net als Marvin Asveld (die het daardoor als coördinator van de ochtend wel gemakkelijk had). In mijn mannelijk denkpatroon komt dan eerst naar boven het zoeken naar oorzaken en meteen daarna het vinden van mogelijke oplossingen.

Oorzaken

Het mailtje met het verzoek mee te helpen kwam zo'n anderhalve week van tevoren. Ruim laat voor drukbezette mensen, die dan al andere plannen gemaakt hebben? Maar dat gold toch ook voor de Korte Mowenloop, waarvan onze voorzitter berichtte dat er 'veel deelnemers' waren. Gelukkig. En enkele regels daarboven meldt Jos van der Laak nog: "Kortom, we mogen als vereniging trots zijn met zoveel leden die hun schouders willen zetten onder onze club en de verschillende activiteiten."

Kwam het dan door de onvoorspelbare, onweersachtige weersomstandigheden dat men zich niet aanmeldde en/of niet kwam helpen? Of was de Beekse Wandelvierdaagse met een kleine duizend jonge en oude sportievelingen de reden dat (groot-)ouders van kleine kinderen op deze zaterdagochtend andere prioriteiten hadden?

Hopelijk heeft ook de Zeskernenloop meer deelnemers gekregen dan het klusploegje gisteren. Al enkele jaren zetten Jack van de Sande en zijn organisatie een prachtig loopgebeuren op touw, dat toch vooral voor Achil'87 bedoeld is. Daar bleef de afgelopen jaren het aantal lopers toch ook onder de vijftig, wat ik opnieuw afzet tegen het ledenaantal van Achil, dat vijf maal groter is.

Als je op een willekeurige dag, door de week of in het weekend, gaat lopen, alleen, in een groepje of met een officiële trainingsgroep van onze vereniging, dan verbaast het je hoeveel andere clubgenoten je nog tegenkomt. Kennelijk heeft iedereen zijn of haar eigen sub-clubje, om wat voor reden dan ook.

Bekijk je de uitslagenlijst, ruim een pagina voor de periode maart tot en met mei 2016, dan blijkt het wel mogelijk om grote groepen Achillers en zelfs 'pas afgestudeerde' Start-to-Runners te motiveren om met zijn twintigen mee te doen aan een evenement als Tilburg Five Miles, of een onuitsprekbaar gebeuren in Milsbeek. Hulde aan degenen die dat clubgevoel opwekken en versterken.

Ons clubblad: mogelijke oplossing?

Wat ik in ons prachtig vormgegeven en vlot leesbare clubblad mis, is een kalender van activiteiten die voor de komende maanden (of zelfs het hele jaar) op het programma staan. Natuurlijk durf ik, als oudere, best te bekennen dat ik niet voor elk wissewasje op zoek ga op de website, maar liever even het boekje raadpleeg dat op de salontafel ligt. Ik noteer dan alle belangrijke datums meteen maar in mijn agenda om er rekening mee te kunnen houden bij het maken van afspraken, van mezelf of mijn echtgenote.

Zo kan ik evenmin vinden wanneer de deadline verstrijkt voor het aanleveren van de volgende kopij.



Ook mis ik al sinds de jaarvergadering échte informatie over de nieuwe opzet van de Beekse Marathon. Die bijeenkomst met een volle kantine was de gelegenheid bij uitstek om de plannen en het parcours te presenteren. Of minstens en uiterlijk in het voor mij liggende clubblad van juni 2016. Zelfs als die plannen en het parcours 'op de schop' gaan, omdat de gemeente Hilvarenbeek hetzelfde doet, zou daar toch zeker iets over gemeld kunnen worden.

Zomaar wat suggesties van iemand die zich op het gebied van sporten en organiseren echt geen leek hoeft te noemen.

Terug naar de Klusjesdag

Laten we teruggaan naar de Klusjesdag. Het was prima dat 'de kantjes er al vanaf gelopen waren': met een machine was de rand van het grasveld, die grenst aan het afvoergootje, al afgesneden.

Met schop, schopel en onkruidkrabber werd de binnenrand van de baan ontdaan van begroeiing en daarna schoongeveegd. Twee ploegjes kropen tegen elkaar in op baan 1.

Johan Verweij had een professionele heggenschaar en pakte daarmee de struiken aan de noordkant stevig aan, zodat baan 6 daar weer vrij te belopen is.

In de beide opslagruimtes was Cees v.d. Broek in zijn eentje aan het werk met opruimen en herinrichten. Deze super-senior, een van de fundamenteën van Achil'87 en sportpark de Roodloop, die blijkbaar ook een verspreidingsgebied van ons blad voor zijn rekening neemt, blijft dus zijn verantwoordelijkheid nemen voor het wel en wee van zijn club. Grote klasse, Cees!

Met wat pijn in spiergroepen die je als loper/fietser gewend bent minder te gebruiken, kijk ik toch terug op een gezellige ochtend, samen met de mensen die er wél waren. Dat er nog een berg werk is blijven liggen (zoals het terras en de kantine en de keuken) kan een reden zijn in het najaar een Klusjesochtend te regelen. 'Onkruid vergaat niet' en ook dat rechtvaardigt minstens twee klusmomenten per jaar. Met dezelfde of met andere (en meer) mensen?

Stan Gommers

Oproep

Mocht je de laatste maanden geen mail van Achil '87 hebben ontvangen, dan beschikken wij waarschijnlijk niet over jouw meest recente e-mailadres of staat er wellicht een spelfout in het adres.

Wil je graag via de mail op de hoogte gehouden worden? Laat dan jouw juiste e-mailadres weten aan onze ledenadministratie: secretaris@achil87.nl.

Marianne de Rooij, bestuurslid pr en communicatie

Aangenaam...

Mijn naam is Saskia Lubbers. Ik ben geboren in Utrecht en getogen in het noordelijkste puntje van Brabant, Wijk en Aalburg. In mijn 18de jaar ben ik voor mijn studie in Tilburg terechtgekomen (Kunst-academie) en daar vervolgens blijven plakken.

Sinds april 2015 woon ik samen in Diessen met partner en twee parttimekinderen. Ik heb sinds augustus 2015 een eenmanszaak: Studio SaLu in Diessen: teken- en schilderworkshops/-cursussen.

Voorgeschiedenis

Vroeger heb ik al wel eens gelopen. Best veel zelfs. Het begon op mijn veertiende als linksback bij de voetbalclub in Wijk en Aalburg. Dat ben ik vier jaar geweest.

Daarna kreeg ik een vast rondje in Tilburg-Noord richting Udenhout en het Noorderbos. Dat rondje werd steeds groter. Ik was niet aangesloten bij een club maar had wel een loopmaatje, met wie ik wekelijks liep (ook in de Moerenburg, Tilburg-Oost).

Ik had geen koptelefoon op, omdat ik het veel te leuk vond de vogels te horen. Zo heb ik wel eens een wielewaal gehoord, je weet wel, van dat liedje 'Dudeljo', en geloof het of niet, zo klinkt ie dus echt.

Daar ook ben ik de eerste keer door een buizerd aangevallen. Dan loop je echt wel twee keer zo hard. 's Winters liep ik door, met hoge voetbalsokken aan. Had ik bij Lorna Kiplagat afgekeken. Eenmaal warmgelopen, deed ik ze omlaag. In 2006 en 2007 heb ik meegedaan aan de 10 km van de Tilburg Ten Miles. De eerste keer in 1.03 uur en de tweede keer in 1.01 uur. Ook alweer tien jaar geleden.

Nieuwe start

In september van het afgelopen jaar ben ik weer begonnen. Na 23 jaar roken vond ik het tijd iets gezonds voor mezelf te doen, namelijk stoppen met roken en beginnen met hardlopen. Eerst één keer per week en langzaam naar twee keer. Twee weken van tevoren vroeg Erica van Dal mij of ik mee wou doen aan de Oudejaarsloop. Ik heb me nog ingeschreven waar Erica bijstond, en zei: "Ik ga me nu meteen inschrijven, anders komt er niks van." Vervolgens finishte ik tussen alle start-to-runners. Na de Oudejaarsloop heb ik me meteen bij Achil ingeschreven.

Opbouw

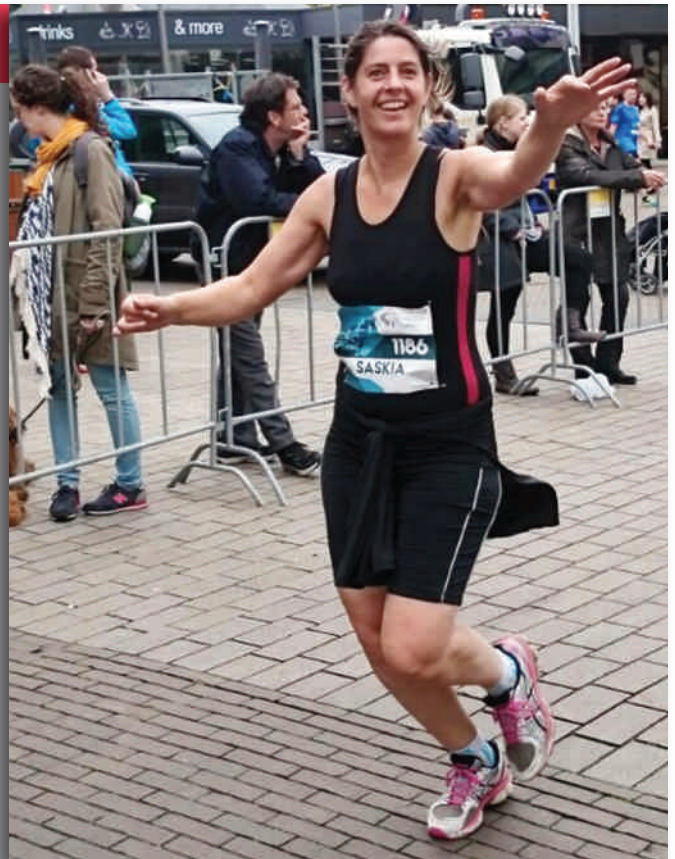
Wat een verrassing als je dan op de maandagavond Herman van Haaren tegenkomt in Hilvarenbeek. Die had ik daarvoor alleen als die enthousiaste boekverkoper bij Gianotten gezien / ontmoet. Sinds januari loop ik twee à drie keer per week. Maandagavond op conditie bij Kees, woensdagavond interval bij Herman en vrijdag praten met het clubje (wisselende samenstelling) uit de buurt. Het is voor mij nieuw om te praten tijdens het lopen, maar ik merk dat ik de afwisseling heel prettig vind. Ik loop nu ook weer met mijn loopmaatje van tien jaar geleden.

Runs

Na ups en downs merk ik dat ik steeds sterker word en het fijn vind af en toe aan een run mee te doen. De 5 mijl van Tilburg vond ik leuk en na tien jaar train ik weer voor de 10 km van de Tilburg Ten Miles. Eens kijken of ik die nu binnen het uur kan lopen. Van vroeger weet ik dat het een hele uitdaging is in de zomervakantie actief te blijven en te blijven trainen. Gelukkig ben ik niet opnieuw gaan roken. Dat scheelt weer een hap lucht en als ik dan nog een paar keer langs die broedende buizerds ren..., dan moet die 10 binnen het uur wel lukken ;-)).

Ik wens iedereen heel veel ren-/runplezier.

Groetjes, Saskia Lubbers



50 km van Burning Man

50 km hardlopen in de woestijn?! Dat klinkt gestoord en dat is het ook, maar wel prettig gestoord.

Een groep vrijwilligers zorgt, net als bij de Beekse marathon, voor een hardloopwedstrijd die moeilijk te beschrijven is. Hij vindt plaats tijdens *Burning Man*, in Black Rock City in Nevada, USA. Het is een festival waar 70.000 mensen komen, die een stad vormen met kunst en activiteiten op diverse gebieden.

Bij *Burning Man* draait het om participatie en zelfexpressie, waardoor een magische wereld geschapen wordt. Op een eindeloze zand/zoutvlakte staan zeer grote maar ook kleine, intieme kunstwerken; iedereen fietst overdag en 's nachts rond zonder of juist met heel uitgebreide, fantasievolle verlichting; je raakt je gevoel van tijd kwijt en ziet de gekste dingen.

Wat me nog het meest verbaast, is dat het me gelukt is 50 km te lopen. Het parcours loopt over de *playa* en bestaat uit vier grote rondes plus een klein stukje met een keerpunt over de *esplanada* en langs de *trashfence*, de *outerlimits*. Mijn bedoeling was twee rondes van 12 km te doen als voorbereiding op de marathon in Eindhoven, gewoon voor de lol. De start was om 5 uur 's ochtends met muziek van een big band. Met ongeveer tweeënhalve liter water op mijn rug, een stofmasker en *goggles* (stofbril) moest het te doen zijn, al dacht ik wel: als dit de omstandigheden zijn, dan wordt het pittig.

De wedstrijd

De groep van ongeveer 300 mensen vertrekt. Vanaf het begin is er heel veel sfeer want je loopt tussen mensen die nog aan het feesten zijn. Er zijn versierde/verlichte kunstwagens met livemuziek en je hoort diverse verhalen van andere lopers.

Het gaat pas echt leven als je tijdens de tweede ronde de zon ziet opkomen. In die omgeving is dat een magisch, extra speciaal kippenvelmoment.



Het lopen gaat heerlijk en ik besluit verder te gaan met een derde ronde en ook die gaat superlekker. Gelukkig blijft de zon achter de bewolking en dan denk ik: laat ik het nu maar afmaken ook ... Toch beginnen de kilometers wel te tellen. Echte stofstormen en hitte zijn er pas in de laatste kilometers. Op dat moment ben ik al vastbesloten te finishen.

Ik heb er bijna vijf en een half uur over gedaan maar tijd speelt daar geen rol. Deze ultraloop over 50 km doe je voor de geweldige, magische, extatische beleving en om de superpositieve instelling te ervaren van alle mensen om je heen, supporters en lopers. Het is geweldig motiverend, een verademing! Als je ooit de kans krijgt zeker een aanrader.

50k at Burning Man, It's Pretty (Fucking) Awesome!!!
Corné van Gestel



Op een zaterdagochtend in september, terwijl KPN kampt met een grote, landelijke internetstoring en de wereld wonderbaarlijk genoeg gewoon door-draait, heb ik een afspraak met Cocky de Brouwer. Eigenlijk heeft hij geen introductie nodig, want elke Achiller kent hem wel. Veel leden kennen hem als trainer, organisator van wedstrijden en collega-hardloper. Menig start-to-runner heeft inmiddels o.a. via Cocky kennisgemaakt met onze club. Hoog tijd dus om de schijnwerpers op hem te richten en te duiken in wat hem drijft bij al zijn activiteiten.

“Het zal in 1990 geweest zijn, maar misschien ook wel eerder, dat ik officieel lid werd van Achil”, aldus Cocky. “In het verleden heb ik aan waterpolo gedaan, maar ik werd verliefd op de triatlon in Hilvarenbeek en kwam via het hardloponderdeel met de club in aanraking. Dat lopen werd mijn eerste liefde, op sportgebied dan, na het fietsen.”

Hardlopen kreeg hij met de paplepel binnen: zijn broer was een Nederlandse topper, en ja, wie kent zijn moeder Nel niet?! Deze laatste heeft hem over de streep getrokken om in 1997 de marathon van New York te lopen. Cocky: “En dat terwijl ik ooit gezegd had dat ik nooit een marathon zou lopen! Tevoren heb ik de marathon van Apeldoorn gedaan, die destijds als ideale voorbereiding gold. Intussen heb ik er zo’n 25 à 30 gelopen. Precies weet ik het niet, want ik ben mijn schriftje kwijt waar ze allemaal in stonden. De meest bijzondere loop was de Chinese Muur Marathon, maar de mooiste was die van de Mont Blanc. De bijzondere, soms gevaarlijke omstandigheden in de bergen, het slechte weer in combinatie met het technische aspect, dat zijn allemaal zaken die me erg aanspreken. Daar kan New York niet aan tippen, hoewel het natuurlijk leuk is die een keer meegemaakt te hebben.”

Passie voor trainen en organiseren

Inmiddels verzorgt Cocky 15 jaar trainingen. Namen die in aanloop daarnaartoe voorbijkomen, zijn die van Piet van Doormaal, Henk Mangnus en Mattie de Vugt. De techniek van het lopen vindt hij bij het trainen steeds interessanter. Zijn passie ligt in het perfect willen lopen en in het overdragen van kennis over hoe mensen beter kunnen lopen, zodat blessures worden voorkomen. Daar komt ook wel iets van terug in zijn dagelijkse werk als bedrijfsleider, waarin hij mensen moet aansturen.

Het hardlopen is in de breedte heel groot geworden, maar het soort lopers en het publiek is wel veranderd, volgens Cocky. “Het lopen wordt nu anders ervaren.



Was vroeger het lopen van een marathon onder de 3 uur het streven, tegenwoordig is dat onder de 4 uur. Er is nu een hoog fun-gehalte, en daar moest ik in het begin wel aan wennen. Maar dat kan ik nu wel weer waarderen! Ik haal echter nog steeds veel voldoening uit de dinsdagavondtraining van de snellere lopers, met wie je een heel programma kunt draaien. En voor die mensen maak ik dan ook weer een marathonschema, indien gewenst. Ik geef daarin steeds meer aandacht aan core stability. Maar er zijn meer wegen die naar Rome leiden en ik sta open voor nieuwigheden. Ik hoor dan ook regelmatig: “Heb je weer wat gelezen?”

Behalve bij het trainer(coördinator)schap is Cocky betrokken bij diverse loopevenementen van Achil. “Van oudsher waren evenementen verdeeld over de ver-

schillende loopgroepen. Zo moest de trainer van de dinsdagavondgroep, ik dus, de Oudejaarsloop coördineren. Ik voel daarvoor dan een verantwoordelijkheid, maar organiseren is natuurlijk iets wat we sámen doen. Het is daarbij nog best lastig vrijwilligers te vinden, maar uiteindelijk staat er toch altijd wel iemand op en anders is er bijvoorbeeld nog een persoon als John Post, die mij veel helpt. Met dat vrijwilligersvraagstuk worstelt het bestuur van de club nog wel eens. Bij andere verenigingen zie je toch vaak dat de leden meer verplichtingen hebben.”

Ook bij de marathoncommissie is hij betrokken. “Ik hoop een toegevoegde waarde te hebben en probeer de nieuwe leden van de commissie te ondersteunen. Zelf word ik thuis ontzien door mijn vrouw Astrid; zij steunt mij en helpt daarnaast zelf ook vaak mee.”

Een van de zorgen van Cocky als coördinator is het op peil brengen en houden van het trainerscorps. “We hebben het afgelopen jaar veel start-to-runners mogen verwelkomen. Hen trainen geeft een boost, maar het betekent ook dat er meer trainers en begeleiders moeten komen. En dan gaat het niet alleen om kwantiteit, ook de kwaliteit moet geborgd worden. Daar zijn we nu kwetsbaar in. Gelukkig (zie ook elders in dit nummer, red.) hebben we een ervaren iemand gevonden die die opleiding intern wil verzorgen.”

Beste tijden en blessureleed

Cocky's beste tijd op de 10 kilometer is 36:03 en op de marathon 2:57 (in Eindhoven). Dat laatste was op een gegeven moment een ware obsessie voor hem. “Ik had mijn vader beloofd dat ik onder de 3 uur zou lopen. Ik heb er zes jaar voor getraind, zes keer per week, maar die belofte heb ik wel kunnen inlossen! Het was de mooiste periode in mijn loopcarrière.”

Menigeen weet inmiddels wel dat Cocky zelf al geruime tijd met een blessure kampt. En dat doet wat met hem. “Ik lig er nog niet wakker van, maar ik zou het zeker missen als ik niet meer zou kunnen lopen. Daar ligt nu voor mij een ambitie: fit worden en zelf weer lopen, hopelijk volgend jaar de marathon van Tilburg. Daar heb ik nog steeds hoop op en anders ga ik gewoon fietsen. Bijkomend voordeel: doordat ik zelf niet meer meetrain, heb ik meer aandacht voor de lopers, en om hen gaat het toch uiteindelijk.”

En tot slot nog een nagekomen bericht: “Inmiddels is de uitslag van de MRI binnen: slijtage in de onderste rugwervels. De consequentie is dat het lopen in de toekomst op een lager pitje moet. Ik ga dus wel weer wat lopen en kijken hoe ver ik kan gaan. Over een tijdje zal de bezinning wel komen.”

Marcel Schors

Trainerscursus bij Achil'87

De vereniging groeit, de groepen worden groter, evenals de niveauverschillen. Een van de gevolgen daarvan is dat we in de toekomst meer trainers en begeleiders nodig hebben.



Johan Akkermans

We doen hierbij een oproep aan mogelijk geïnteresseerden om te proeven aan dit vak.

We hebben Johan Akkermans, een deskundige trainer, bereid gevonden een cursus van drie vrijdagavonden te geven nl. **14 oktober, 11 november en 25 november**. Op die avonden besteedt hij aandacht aan:

- eenvoudige trainingsleer;
- didactiek van het training geven;
- loopscholing.

Na de theorie zal er iedere avond een ruim praktijkgedeelte zijn, waarin de deelnemers elkaar training geven. We hopen op deze manier de lat laag te leggen en belangstellenden geheel vrijblijvend kennis te laten maken met het vak van looptrainer! Wie weet kunnen we daarmee een dreigend tekort aan trainers en begeleiders voorkomen.

Heb je interesse, meld je dan bij Cocky, Loes of Herman.

Trainerscoördinatoren Loes, Cocky, Herman



Het gonsde al geruime tijd: Gondo hing in de lucht. Op 6 en 7 augustus jl. vond het Gondo Event plaats, een kleinschalig, tweedaags loopevenement in Zwitserland, met verschillende loopdisciplines. Je kon gaan voor elke dag een marathon, maar ook voor een combinatie van de marathonafstand op zaterdag met op zondag de 28 km, alles met de nodige hoogtemeters. Of de keuze viel op één afstand, ingegeven door ieders persoonlijke afwegingen.

Vorbereiding

Op de trainingen in het voorjaar waren we vooral bezig met de mindset. Het loslaten van de afstand in kilometers en het je instellen op een x-aantal uren bezig zijn; kiezen voor de onverharde berm in plaats van voor asfaltwegen. Wat doen hoogtemeters met je, wat is het voor- of nadeel van met stokken lopen? Veters zo los mogelijk binden om blessures aan je wreef/onderbeen te voorkomen, dalen 'au danseuse', camelback vullen zonder luchtballen, etc. Tijdens één van de laatste trainingen had ik een meetlat bij me, zodat we de precieze hoogte konden vaststellen van het viaduct aan de Westerwijk: oeps, zes hele hoogtemeters maar liefst... Bij de marathon op de eerste dag zouden we er 2.000 moeten absolveren. Dat was even slikken. Het credo was dan ook: een tempo aanhouden dat je vrijwel de hele dag kunt volhouden.

Gondo

Het grootste gedeelte van de groep Achillers en andere sympathisanten streek neer op een camping bij Brig. In verschillende formaties werden logistieke problemen getackeld. We waren daar gezegend met prachtig weer: ideale omstandigheden om te lopen, maar óók om te supporteren.

Iedereen gaf het beste van zichzelf; soms viel het mee en soms viel het tegen. Het zal niemand bevreemden dat opgeven véle malen moeilijker is dan uitlopen. Loes (Verhoeven) had de hele tijd veel last van kramp en koos uiteindelijk voor een verkorting. Alle andere deelnemers bereikten de finish van de door hen gekozen afstand, waarbij zelfs voor de langzameren onder ons nog prijzen in hun categorie waren weggelegd.

Ik laat graag anderen aan het woord voor hun impressie.

Impressies

Leo van de Wassenberg

Mooi, avontuurlijk, uitdagend, maar loodzwaar.

Karin van Gestel, Piet en Antoinette van Doormaal
Mooi, groots, echt 'beleven'; 42 km in een natuurlijke omgeving die constant wisselt: rotsen, nog meer rotsen, water, bergen. Dan heb je geen erg in de tijd.



Kleinschalige marathon met aandacht voor de lopers. Een belevingsmarathon!

Wilma Vissers

In het aanmeldingstraject heb ik geregeld contact gehad met Brigitte Wolf van de organisatie. De aanmeldingen kwamen pas vrij laat op gang maar uiteindelijk was iedereen ingeschreven in de juiste categorie. Op het startbureau zorgde de Hollandse invasie voor een kleine file, maar ook dat kwam allemaal op zijn pootjes terecht. Met de kleur oranje voor de T-shirtjes had de organisatie geen betere keuze kunnen maken!

Van de pasta-party had ik me op basis van eerdere ervaringen meer voorgesteld, maar dat werd m.i. grotendeels gecompenseerd door de ambiance van de gerestaureerde Stockalperturm.

Op dag twee liep ik tot de Simplonpas, samen met Loes. Helaas moest zij het daar wegens kramp rustiger aan doen.

Volgend jaar hoop ik voor mijn eerste Gondolustrum te gaan. Als er liefhebbers zijn die me daarbij willen vergezellen, houd ik me van harte aanbevolen!

Cocky de Brouwer

Hoewel ik niet heb kunnen lopen, heb ik het als zeer mooi ervaren. En mocht mijn lichaam het toelaten, zal

ik de Doppel-uitdaging zeker nog eens aangaan. Prachtige omstandigheden daar!

Carien van Gorp

Voor mijn gevoel zijn er geen mooiere tochten te vinden, zo gevarieerd: kloven, almwelden, rotspartijen en tussen dat alles door nog een watermolen. Het was super om te lopen en te genieten!

Helma van Eijk

Toen ik op zaterdag aan de finish van de eerste marathon stond te kijken, wist ik echt niet wat me op zondag te wachten stond. Ik had er wel zin in. Fris en fruitig en met mooi weer gingen we van start. Direct aan de klim, ongelijke paden, da's wennen! Al na vier kilometer lag ik tegen de grond. Pas op, Helma, hebben Joes en Liesbeth verschillende keren tegen me gezegd. We hadden behoorlijke klimmetjes voor de kiezen maar we kregen te horen: bij 30 tot 33 km komt er een echt taaie klim. Kon ik me eigenlijk niet zo goed voorstellen. Nog steiler? Nadat ik voor de tweede keer gevallen was, bereikten we de 30 km. Even wat eten en drinken en toen beheerst naar boven. Deze klim te lijf gaan duurde net zolang als de Ten Miles in Tilburg. Boven hadden we het euforische gevoel van: yes, we hebben het gehaald! Daarna was het een kwestie van even de resterende kilometers afwerken en finishen. We zijn langer onderweg geweest dan ik van tevoren

vervolg Gaan voor Gondo

dacht, maar ik heb wel van de omgeving genoten. Samengevat: een geweldige tocht in een mooie omgeving, met een gezellige groep (van vrijdag tot dinsdag) en superweer. Heb niet het gevoel gehad dat ik een werkdag onderweg ben geweest.

Jan Schellekens en Els Horrevorts

Door de goede en gezellige voorbereiding (trainingen van Arja) zijn wij met veel enthousiasme begonnen aan de Gondo-run. Het was een schitterende loop in een natuur vol afwisseling. Onderling was er een goede sfeer, waarbij iedereen elkaar steunde. De organisatie was super.

Loes Verhoeven

Iedereen bedankt voor de gezellige dagen!

Joos Vermeer

Qua route een supermooi evenement door de natuur van een prachtig berggebied. Door de zwaarte van het parcours en de vele stijgingsmeters (4200 hoogtemeters in meer dan 84 km in één weekend) was het niet altijd een 'hardloopmarathon'. Een buitengewoon goede verzorging. Een heel gezellig avontuur met heel veel 'Beekse' lopers. Ik had dit zeker niet willen missen!!

Conny Kiemeney

Het was voor mij de eerste keer dat ik een afstand van 'maar' 28 km heb gelopen en dan ook nog in de bergen. Was hier best zenuwachtig voor, vooral omdat ik altijd achteraan hobbel. Maar van de prachtige omgeving vol afwisseling (rotsen, bergen, beekjes, bruggetjes, groene weiden, door en langs een tunnel etc.) kreeg ik zo'n kick dat ik voor mijn gevoel over de ber-

gen vloog!! Dit is uiteraard lichtelijk overdreven want 24 uur later kon ik de trap amper meer op, vanwege de spierpijn in mijn bovenbenen. Ik vond het een geweldig mooie ervaring, die zeker voor herhaling vatbaar is. Bovendien is mijn eigenwaarde op het gebied van lopen zeker een klein stukje gestegen!!

Jules Marsé

Meestal staat in een hardloopwedstrijd de eindtijd centraal. 'Lekker gelopen' wil dan zeggen dat je tevreden bent over je tijd. Zo niet bij de Gondo-groep. Noch tijdens de voorbereidingslopen in Limburg, noch in Zwitserland zelf, voor en tijdens de wedstrijd, heb ik ook maar iemand gehoord over een te lopen tijd. Zo kan het dus ook. Nooit te oud om te leren. Of je nu één of twee marathons loopt of de 28 kilometer, niemand rept over zijn tijd. Waarschijnlijk heeft iedereen door die instelling en geholpen door het mooie weer zo genoten van de prachtige omgeving. Tijd of geen tijd, de getekende gezichtjes bij de finish en de nodige schaaftonden laten zien dat het ook niet bepaald een bejaardenwandeling is geweest.

Silvretta3000 in 2017

Heb je ook zin in 'niet bepaald een bejaardenwandeling', markeer dan 14 en 15 juli 2017 in je agenda. We leggen dan de focus op de Silvretta3000 in Ischgl/Galtür (Oostenrijk). Dit is ook een kleinschalig evenement met afstanden van circa 11, 30 en 42 kilometer. Hoogste punt bij de marathon is de doorkomst over de Kronenjoch op 2.976 meter. Tsjakka!

Tot dan dan!

Arja van den Broek



Wat een weertje voor de deelnemers aan de Vakantieloop. Geen benauwende hitte maar een aangename temperatuur na wat regen in de middag. Voor de organisatie waren er in de periode voorafgaande aan de wedstrijden toch wel enkele hete hangijzers.

Personeel

Zou het ons bijvoorbeeld lukken - in een periode dat zowat iedereen met vakantie is - voldoende lopers te trekken en vooral genoeg 'personeel' te werven?

Om problemen voor te zijn, viel al op 13 april het eerste mailtje van coördinator Vakantieloop Ella van Melis op de digitale mat: of de vaste medewerkers even door willen geven of ze ook dit jaar beschikbaar zijn. Niet iedereen kon deze vraag meteen bevestigend beantwoorden; voor sommigen waren de vakantieplannen nog niet definitief. 'Het geluid' bevond zich om deze reden een tijdje in de gevarenzone. De Gondogangers lieten weten dat ze nog in Zwitserland zouden zijn. Hiermee was het team van inschrijvers en intoetsers meteen gedecimeerd. Werk aan de winkel dus.

Puttend uit het reservoir van thuisblijvende Achillers hebben we uiteindelijk alle openstaande vacatures tijdig in kunnen invullen. Ook bijvoorbeeld die van spulensjouwer, parcours- en tentenbouwer, speaker, geluidstechnicus, voorrijder, nafietsers, tijdregistrator, EHBO'er, waterpostbemenser, fotograaf, bewegwijze- raar, tie-wrapknipper en prijsuitreiker.

Geen wonder dat het aantal Achil-shirtjes in de wedstrijd zeer beperkt was: bijna al ons looptalent was betrokken bij de organisatie.

Parcours

Daarnaast moest het parcours eens grondig nagemeten worden. Dat was een kolfje naar de hand van met name Stan Gommers, in samenwerking met Jack van de Huijgevoort.

Het verslag van deze expeditie meldt dat gemeten is *Met behulp van loopwielletje, over de ideale looplijn (0,5 m uit de binnenkant) van het parcours. En ook: In de looprichting, bepalen we zo dat 4 km-punt (v.d. 10 km) ligt bij Vossenhol 11, ter hoogte van de boom midden op het gazon. Verder ligt het 2 km-punt (v.d. 10 km) bij Vossenhol 9a, ter hoogte van de linker stijl van het grote raam aan de voorkant.* Met deze bijna wetenschappelijke precisie kan het niet anders of alle kilometerpunten zijn tot op de centimeter nauwkeurig bepaald. Om elk misverstand uit te sluiten werden ze ook nog eens vastgelegd op de gevoelige plaat. De foto's geven aan waar op de wedstriiddag de kilometerbordjes moeten komen. Een kind kan de was doen... als die maar voldoende is ingeweekt.



Ook de startplaatsen en het finishpunt hebben de expeditieleden onderworpen aan het regime van het loopwielletje. Vanaf nu tot in de eeuwigheid ligt de finish van alle wedstrijden bij de Vakantieloop op de middenstip van het voetbalveld...

Verkeersregelaars

Een jaarlijks terugkerend punt van zorg is het charteren van genoeg verkeersregelaars. Gelukkig kunnen we dat overlaten aan SVSOS, de Biestse voetbalclub. Ze zijn gastheer en medeorganisator van het evenement vanaf het eerste uur, dat ergens in de jaren '80 moet liggen.

Medeorganisator van SVSOS, Antoon van de Sande, wist ook nu genoeg Biestenaren te mobiliseren om de knooppunten te bemensen en waar nodig het verkeer tijdelijk om te leiden. Dat is geen gemakkelijke klus op een dorp dat tussen verschillende grotere plaatsen in ligt en een buurtbusverbinding heeft. We hebben geen wanklank gehoord. Prima geregeld dus.

Wat rest...

bij het organiseren van zo'n dag is... een heleboel, lopend van het regelen van: vergunningen (Ella) tot het verzorgen van de pr en het schrijven van een verslag voor het clubblad (Alice). Tot in de wijde omtrek heeft Stan de flyers en de posters verspreid om bekendheid gegeven aan onze wedstrijd. Mogelijk heeft het geholpen. Met 370 deelnemers hadden we zelfs meer belangstellenden dan vorig jaar! Toch de inschrijfformulieren eens raadplegen om te zien waar die zoal vandaan komen... Mogelijk is nu ook het financiële saldo van deze wedstrijd positief.

Wat de organisatie nog rest, is het bedanken van onze talloze vrijwilligers. Het draaiboek kan nog zo perfect zijn, bij de uitvoering is de medewerking van heel veel clubleden nodig. Zonder hun inbreng is er domweg geen Vakantieloop. Bedankt allemaal en graag tot volgend jaar!

Alice Otte, mede namens Ella en Stan

De 6-Kernenloop

In oktober 2015 loop ik al zo'n acht maanden gemiddeld één keer per week hard. Alhoewel... één keer per week... Het is meer van: dan weer wel en dan weer niet, een nadeel van lopen in je eentje als je niet de discipline hebt iedere week de deur uit te gaan. Vijf kilometer is op dat moment de max.

Schoonmoeder Tonny heeft me al een paar keer aangespoord wat trainingen bij te wonen van Achil'87, maar ik houd de boot af... Ik denk dat ik geen aansluiting kan vinden..., iedereen is vast sneller dan ik.

Waar ze me wel voor weet te strikken is de 6-Kernenloop. "Het is geen wedstrijd, Tim, je kunt gewoon je eigen tempo lopen en ervaren hoe het is om in groepsverband te lopen." Op 17 oktober 2015 is het dan zover.

Derde editie

Op het Vrijthof aangekomen, merk ik meteen dat het qua opzet niet zo massaal is. Laagdrempelig, dus prima voor mij om mee te beginnen. Tonny, Erik, Anne en ik vormen een estafettegroepje: twee fietsers, twee lopers. Samen met Tonny begin ik met lopen, terwijl Erik en Anne starten op de fiets. Flink gespannen natuurlijk want... hoelang houd ik het vol?

We vertrekken vanaf het Vrijthof via de rand van het dorp naar Esbeek. Het is perfect loopweer. Er staat

weinig wind en het is droog. Het lopen gaat lekker en omdat ik goeie buurt heb, heb ik niet in de gaten dat we al bijna in Baarschot zijn. Eenmaal daar is het tijd op de fiets te stappen, omdat ik mijn knie begin te voelen. Maar wat ben ik trots op mezelf dat ik toch al zo'n 7 km aan één stuk heb gelopen. In Diessen aangekomen verbaas ik me over de verzorgingspost. Aan alles is gedacht. Met ieder een banaan in de hand vervolgen we de weg richting Haghorst. Langs het kanaal tussen Haghorst en Biest-Houtakker besluit ik nog een stuk te lopen. Dit houd ik vol tot aan het viaduct op de Hakvoortseweg, waar mijn benen écht niet meer willen.

Alles bij elkaar heb ik dus zo'n 9 kilometer gelopen, als we gezamenlijk - voor het laatste stukje laten we de fietsen staan - op het Vrijthof aankomen. Daar staat weer flink wat lekkers voor ons klaar. Moe maar zeer zeker voldaan drinken we er nog eentje op in 'de Zwaan'. Volgend jaar weer.

Na deze eerste, geweldig leuke ervaring besluit ik een aantal trainingen bij Achil'87 bij te wonen en al snel meld ik me aan als lid.

Vierde editie

In mei komt ons ter ore dat in juni de vierde editie van de 6-Kernenloop wordt gehouden. Natuurlijk doen wij mee. Er wordt weer een groepsapp aangemaakt, we maken wat mensen enthousiast en uiteindelijk vorm ik met Tonny, Anne, Ellen, Carla, Simon en Jan-Willem een estafettegroepje. Vier lopers, drie fietsers. Jaja, een uitbreiding vergeleken met vorig jaar. En we hebben er zin in!!!

Terwijl vrijwilligers van 'Elastiek' op de achtergrond druk bezig zijn met het opbouwen van het festival schrijven wij ons groepje in. De weersvoorspellingen zijn gunstig...: waarschijnlijk geen regen.

Het goede doel dit jaar is 'Stichting OpenDoor', die kinderen met een meer-voudige, complexe beperking meer levenskwaliteit wil geven. Daar gaan we voor!!!



Na het maken van de groepsfoto vertrekken we gezamenlijk richting Esbeek want de route loopt weer linksom dit jaar. Tonny, Carla, Ellen en ik bijten het spits af. Tot net voorbij Esbeek lopen we in een rustig draffe, totdat tussen Esbeek en Baarschot de gezusters Kokken (Anne en Ellen) al snel het tempo opvoeren tot ongeveer 10/11 kilometer per uur. Proberen ze me nu uit te dagen? Ik besluit me niet te laten kennen en loop met ze mee.





Onderweg worden we aangemoedigd door een aantal familieleden van Tonny. Haar broer Leon staat zelfs klaar met bekertjes water... Top!!! Het lopen houdt ik vol tot Diessen. Tijd om de voeten wat rust te geven en op de fiets te stappen. Wel nog snel even een banaantje meegepikt bij de verzorgingspost... Langs het kanaal tussen Haghorst en Biesthoutakker geniet ik van het prachtige uitzicht over de weilanden. Ik besluit hier wat vaker naar toe te gaan met de fiets of al lopende, en realiseer me dat ik vaak vergeet in wat voor mooie gemeente ik ben geboren en nog steeds woon. Bij de post in Biest-Houtakker loop ik met de rest richting Hilvarenbeek. Wederom laten we de fietsen voor de finish achter en we lopen met z'n zevenen gezamenlijk het Vrijthof op, waar ons een warm applaus en wat te drinken wacht.

Opbrengst

Als iedereen zijn warme applaus en flesje met suikers heeft ontvangen worden we door de vrijwilligers van 'Stichting OpenDoor' hartelijk bedankt voor onze bijdrage. Met een mooie opbrengst van €1.425,- wordt de avond afgesloten.

Dankjewel aan alle deelnemers en vrijwilligers. Het was weer gezellig en erg goed verzorgd. Een echte aanrader voor iedereen, zowel getraind als ongetraind, in estafettevorm.

Ik zeg: groet van Tim Verspaandonk en tot volgend jaar weer!!!

Tim Verspaandonk

Van de ledenadministratie

Opzeggingen

Opzeggingen voor volgend jaar moeten vóór 30 november 2016 schriftelijk aan de ledenadministratie doorgegeven zijn. Dit kan via e-mail:

ledenadministratie@achil87.nl of per post t.a.v.

John Post, Lange Akker 1, 5081 MR Hilvarenbeek.

Opzeggingen die na deze datum binnenkomen, worden pas eind 2017 verwerkt. Dat betekent dat er nog een heel jaar contributie verschuldigd is.

Wedstrijdlicentie Atletiekunie

Voor 1 december moeten wij doorgeven wie volgend jaar een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie wil of juist niet. We doen dit net als voorgaande jaren:

- wie nu een licentie heeft en er volgend jaar weer een wil, doet niets; de licentie wordt automatisch verlengd;
- wie nu een licentie heeft en er volgend jaar géén wil, geeft dit voor 25 november door via e-mail: ledenadministratie@achil87.nl of per post t.a.v. **John Post, Lange Akker 1, 5081 MR Hilvarenbeek.**
- wie nog geen licentie heeft en deze wel wil, dient dit ook voor 25 november via één van bovenstaande adressen door te geven.

Mochten er nog vragen zijn, dan hoor ik ze graag.

John Post, Ledenadministratie

“Je hebt veruit het langst kunnen genieten van het Gondo-event. Een verslag in het clubblad is, behalve het delen van de kaas die je gewonnen hebt, het minste wat we van je kunnen verwachten”, kreeg ik op zondagavond na het volbrengen van de dubbele Gondomathon te horen van de hoofdtrainer van Achil. Verzwakt door vermoeidheid en uitputting heb ik ingestemd met het tweede verzoek. Zo gezegd, zo gedaan. Jullie treffen hier een persoonlijk verslag van een wel heel bijzondere sportervaring aan.

Hoe is het zover gekomen?

Wie vorig jaar juli gezegd zou hebben dat ik dit jaar een marathon zou lopen, laat staan twee marathons achter elkaar, laat staan twee marathons in de Alpen met 4200 hoogtemeters, had ik compleet voor gek verklaard. Immers, marathons lopen en ultralopen is toch voor de extreme duursporter. Twee marathons achter elkaar is echt onverantwoord. Lopen is voor mij iets voor erbij; het is wel handig naast tennissen en volleyballen en om in conditie te blijven. Het helpt me ook mijn gewicht vast te houden. Trouwens, in een ver en iets minder ver verleden heb ik toch al de twee mooiste marathons van de wereld (dacht ik toen) op mijn palmares gezet: de eerste marathons van Hilvarenbeek (1979 en 1980) en New York (2000). Totdat Expeditie Peulenschil in beeld kwam...

Expeditie Peulenschil 2015

Expeditie Peulenschil in augustus 2015 heeft mijn loopleven helemaal veranderd. Wilma Vissers en Arja van de Broek hadden zeven Bekenaren zover gekregen dat ze echt uit de loopcomfortzone stapten. In vier dagen werden 124 Zwitserse Alpenkilometers met 5400 hoogtemeters afgelegd, hardlopend als het kon en flink doorstappend als het moest. Ik mocht hierbij zijn. Dat heb ik geweten. Het was genieten versus afzien.

De eerste dag was voor mij een extreme ervaring. De term Peulenschil heeft een andere inhoud gekregen. Wat een schitterende vergezichten, kloven, weiden, stuwmeren, gletsjers. Wat is het prachtig over die rotsblokken, door riviertjes en zelfs watervallen te lopen, en ook nog meters door de sneeuw af te leggen. Maar wat heb ik afgezien. Gelukkig had Liesbeth een paar stokken en puur op karakter, bijna kruipend, heb ik de finish gehaald. Aan het einde van de eerste dag kon ik geen stap meer verzetten of de kramp schoot in kuiten, hamstrings en/of quadriceps. Ik ben Liesbeth nog steeds dankbaar voor het lenen van die stokken. Deze dag staat in mijn geheugen gegrift als nummer 1 in mijn persoonlijke spierpijntoptien. 's Avonds en ook de



volgende ochtend nog dacht ik dat er niet meer in zou zitten. Toch ben ik gestart en ik heb geleerd dat je ook met extreme spierpijn kunt lopen en zelfs gedeeltelijk kunt herstellen. Dit kostte veel kruim. Maar het resultaat mocht er zijn: expeditie Peulenschil heb ik tot een goed einde gebracht. Deze ervaring smaakte echt naar meer.

Een ding was zeker. Ik moest meer en beter gaan trainen. Daarom ben ik dit jaar lid geworden van Achil. Dinsdagavond en zondagochtend werden als trainingsmomenten toegevoegd. De ZAGGERS zagen me regelmatig verschijnen.

Aan het begin van dit jaar droegen Arja en Wilma een nieuw doel aan, dat ze breed communiceerden: het Gondo-event 2016. In een mum van tijd werd de Gondo het gesprek van de dag bij lopers in Hilvarenbeek en omstreken met als resultaat: 36 Beekse en Goirlese deelnemers en supporters! Een heuse invasie.

Expeditie Gondo: het verhaal en de warming-up

Het Gondo-event kent een tragische aanleiding. In oktober 2000 is een gedeelte van het Zwitserse grensdorpje Gondo verwoest door een modderlawine. Dertien personen kwamen om het leven. Ter nagedachtenis aan deze ramp is in 2001 het Gondo-event

georganiseerd, een dubbele bergmarathon van Gondo naar Ried-Brig en vice versa. Er is keuze uit verschillende afstanden.

Daags voor de start bezoeken we dit prachtige dorpje. We schrijven ons in en bekijken de startplaats van dag 1 en de finishplaats van dag 2, met een indrukwekkende waterval op de achtergrond. De sporen van deze tragedie zijn goed zichtbaar in het mooie dorpje. Een scheur in de schitterend gerestaureerde Stockalperurm bijvoorbeeld laat exact zien waar de lawine het gebouw binnengedrongen is. In dit gedenkwaardige gebouw genieten we van een heerlijke pasta-party. Ik kom als pasta-fan niets tekort. 's Avonds sluiten we de dag gezellig af op de camping.

Dag 1: van Gondo naar Ried-Brig

Na een onrustige nacht in een tweepersoonstentje op de camping in Brig staan we vroeg op. Meteen begin ik veel te eten; aan gebrek aan eten zal het niet liggen. Spullen gepakt en de auto in naar Gondo. Daar zie je bij iedereen een gezonde spanning maar de sfeer is er rustig en ontspannen, absoluut niet de hectiek en de stress die ik gewend ben bij grote sportevenementen. Er zijn ongeveer 120 deelnemers.

Na een Hollandse yell en een welkomstwoord van de organisatie lost wedstrijdleidster Brigitte Wolf het startschot. Meteen zijn mijn gedachten bij lessons learned in expeditie Peulenschil: niet te hard van start, energie overhouden, meteen de stokken goed gebruiken om de benen te ontlasten, genieten, genieten, genieten... Toevallig, of misschien toch niet, loop ik meteen samen met Piet van Doormaal. Peter de Brouwer zien we angstvallig achterom kijken. Wilma heeft er zin in, zo te zien: ze flitst weg. Joes vergezelt haar. Ze zal vandaag de basis leggen voor een mooie overwinning in haar categorie. Knap.

Over de eerste 20 kilometer kan ik kort zijn: samen met Piet en twee dames lopen we stabiel in het voorste kwart van het veld. Het parcours is fabelachtig mooi en goed te doen. We lopen over singletracks, bruggetjes en trappen. Watervallen kletteren net over ons heen en we gaan zelfs door een tunnel uit WO-II. We doorkruisen Simplon Dorf en lopen door schitterende Alpenweides naar de Simplonpas op de legendarische Stockalperweg. Dit is een goed begaanbare singletrack, aangelegd in de 17de eeuw door de befaamde handelaar Stockalper. We passeren een klooster, komen zelf een pater en nonnen tegen. Indrukwekkend dient zich ook het imposante beeld op van een adelaar op de Simplonpass. Het is louter genieten en ook gezellig. Tot mijn verbazing voel ik me goed, mijn benen houden zich uitstekend, maar het is

nog lang. Piet gaat ook nog steeds als een speer.

Bij de Simplonpass draaien we links af. Op naar de Bistinenpass. Dit wordt echt een andere tak van sport. De paden worden smaller, steiler en moeilijk begaanbaar; de keien en rotsen groter. Het is 1,5 uur afzien. Hardlopen is er niet meer bij. Het is alleen maar klimmen. Gelukkig bereiken we op 2417 meter de verzorgingspost. Dan zijn we inmiddels ruim over de helft. De weersomstandigheden op deze zonovergoten dag zijn fantastisch, al wordt het wel kouder. De organisatie staat er met dikke winterjassen en handschoenen. Stukken sneeuw liggen binnen handbereik. We drinken bouillon en cola, eten een gelletje en wat banaan en vervolgen snel onze weg. We krijgen het echt koud. Na klimmen volgt een uur dalen. De wegen zijn goed begaanbaar maar wat is goed afdalen moeilijk. Continu loop ik met mijn stokken geforceerd af te remmen; continu is er spanning op mijn benen. Voor het eerst worden we ingehaald, en niet zomaar: de lopers vliegen ons voorbij. Ik kijk met bewondering naar hun soepele wijze van afdalen en probeer hun techniek over te nemen. Dit vinden mijn bovenbenen niet fijn. Voor het eerst begin ik te voelen, dat ze zwaarder worden. Piet geeft aan dat we aan morgen moeten denken; dan hebben we nog een dag te gaan. Niet forceren, energie sparen.



De laatsten die ons passeren, zijn twee Nederlanders, Gerard en Carla. Zij zijn rustig gestart en hebben zich langzaam naar voren gewerkt. Zo kunnen ze ons uitstekend verslag doen. Een lange Nederlandse basketballer heeft het echt zwaar. Dit is natuurlijk Thomas van Doormaal (en zoon van Piet). Ze betwijfelen of hij deze dag succesvol zal afsluiten. Gerard heeft helemaal niets geleden en verhoogt het tempo. Piet gaat keurig met hem mee. Ik loop samen met Carla een tempo lager. Na ongeveer 35 kilometer verlaten Gerard en Carla ons. Piet blijft bij mij, hoewel hij er frisser bij loopt. We dalen rustig af tot we bij een echte rivieroversteek komen. Bij de eerste Gondomathon is de brug over deze rivier ingestort. Er zat toen niets anders op dan in het bijzijn van de brandweer wadend de rivier over te steken... Deze traditie is gebleven. De schoenen houden we aan. Heerlijk fris en verkoelend.

Nu nog maar twee kilometer te gaan; dat moet lukken. Het venijn zit echter in de staart. We zijn nog maar net de bocht om of we beginnen aan een helse klim door een stuk bos. Het pad is bijna niet begaanbaar. De aanslag op de benen is enorm. Ze worden optimaal belast om überhaupt omhoog te komen. Mijn bovenbenen staan op ontploffen. Ik zie op dit kleine stukje bijna net zoveel af als op de ruim 35 kilometer hiervoor... Gelukkig is er aan het eind van deze klim weer een verzorgingspost. Zo kunnen we lekker bijtanken.

We lopen Brig-Ried binnen. Voor het eerst komen we supporters tegen: Jan en Cocky zijn ons tegemoet gefietst. Leuk om weer bekenden te zien. Een kilometer verder worden we bij de finish luidruchtig opgewacht door onze Hollandse supporters. Gaaf! We horen dat Wilma, Joes en Peter binnen zijn. Het is wachten op de rest. Ze halen allemaal de eindstreep. Een superprestatie. Na de finish zijn mijn gedachten meteen bij de volgende dag. Ik sta op de startlijst voor de tweede marathon. Gaat dat wel lukken? Mijn benen voelen heel zwaar. Wel heb ik minder spierpijn dan dag 1 Peulenschil. De voortreffelijke organisatie heeft zelfs aan massagetafels inclusief masseurs gedacht. Hier van maak ik dankbaar gebruik. 's Avonds worden we door de culinaire capaciteiten van onze dames verwend met overheerlijke pasta's.

Dag 2: van spierpijn tot kaas

Marathonlopers weten hoe the day after voelt. Stramme benen en ongelofelijk veel spierpijn. Zo voel ik me ook. Wat me wel positief stemt, is dat ik frisser en fitter ben dan vorig jaar. En toen is het ook gelukt! Na mijn benen verwend te hebben met Midalgan sta ik weer aan de start. Op naar Gondo. Ik kan gelukkig



redelijk lopen, ook bergop. Ik moet het wel alleen doen. Piet loopt een andere afstand. Dalen is een probleem. Mijn bovenbenen protesteren. Gelukkig heb ik de stokken bij me, zodat ik de ergste klappen goed kan opvangen. Dit blijft ruim 20 kilometer zo. Stramme benen en afzien tijdens het dalen. In het begin is het leuk vele bekende lopers van de eerste dag te zien. Nog even gekletst met Carla en Gerard. Ik moet ze wel laten gaan.

Als ik bij een verzorgingspost aangeef dat ik stijve bovenbenen heb, wordt ik spontaan gemasseerd. Dat voelt goed! Hiervan maak ik vervolgens iedere post gebruik. Op de Simplonpass word ik gebeld. De supportersschare maakt zich zorgen over waar ik blijf. Enkele minuten later kom ik ze tegen. De aanmoedigingen doen me goed. Ik loop inmiddels grote stukken alleen in een magnifieke omgeving.

Na ruim twintig kilometer gebeurt er iets verrassends. Ineens voelen mijn benen goed aan, de spierpijn is verdwenen en ik loop als herboren. Dit heb ik nog nooit meegemaakt. Hoe is dit nu te verklaren? Zelfs dalen gaat me ineens goed af. Ik geef gas en begin aan een opmars. Door de euforie let ik echter niet goed op en loop ik verkeerd in Simplon –Dorf. Puur mijn fout. Ik mis een afslag. Gelukkig is het parcours goed terug te vinden. Immers, iedere 200 meter is er

meestal een herkenningsteken, maar ik loop veel extra meters. Gelukkig kom ik weer op het parcours, waar ik zelfs warm en enthousiast verwelkomd word door wedstrijdleader Brigitte. Ik mag in ieder geval door. Gaaf!! Dan lijkt het of ik hallucineer: na vele eenzame kilometers zie in ineens Arja en vervolgens Karin en Nel voor me opdoemen. Dat kan toch niet waar zijn? Het is wel waar. We zitten vlak voor de splitsing van de marathon en de 28 kilometer. Zij mogen nog 6 kilometer. Ik heb nog twaalf heel zware kilometers te gaan. Na nog even kletsen en succes wensen geef ik weer gas.

Nu komt het pittigste gedeelte van deze twee dagen, is me verteld. Vanaf 30 tot 33 kilometer is er een ongelofelijk stijl en moeilijk begaanbaar pad in een bos. Ruim een uur heb je hiervoor nodig. Je moet echt alles geven, anders kom je niet vooruit en val je. Gelukkig voel ik me super; ik geniet hier echt van. Dan loop ik weer verkeerd. Nu slaat de paniek even toe. Ik bevind me in een steil, stil en onbekend bos. De herkenningbordjes en -linten zijn niet te zien, mijn oriëntatie ben ik kwijt. Ik dool op en neer. Gelukkig zie ik honderden meters links van me iets roze verschijnen. Het is het shirt van een loopster achter me. Zij zal wel op het juiste parcours lopen, en dat klopt. Dit gaat me niet meer overkomen! Vanaf dat moment let ik scherp op de herkenningstekens. Het waren spannende en zware meters, maar ik voel me goed. Een kilometer verder loop ik het bos uit richting de top. Dan volgt een moment dat ik nooit zal vergeten. Ik word verwelkomd door het indringende geluid van een jachthoorn: KIPPENVEL. De laatste kilometers kan ik nog echt genieten. Ik zie niet meer af. De benen voelen nog goed.

Ik besluit wel te wachten op de loopster in het roze shirt. Dan loop ik in ieder geval niet meer verkeerd. Deze loopster blijkt een Nederlandse ultraloopster, woonachtig in Duitsland. Vorig jaar werd ze uit de strijd genomen, omdat ze vijf minuten te laat bij de 30-kilometerpost was. Nu is ze dolgelukkig. We mogen immers door en gaan het halen.

Samen lopen we de laatste kilometers. Ondanks de vermoeidheid genieten we van de schitterende omgeving. Wel vervloeken we de rotsblokken. Die zorgen ervoor dat je niet kunt doorlopen. Ze doen een appel op je concentratie. Na kilometer 38 zijn ze er niet meer en we dalen snel af naar de finish. We ruiken Gondo en horen de waterval. Ineens komen we op de weg, waar we Nederlands gejuich horen. Voor we het weten draaien we Gondo in. Daar ligt ineens Cocky op de grond als laatste hindernis. Op de laatste afdaling sprinten we. Dit gaat helemaal vanzelf. De orga-



nisatie feliciteert ons met een heerlijk stuk kaas als aandenken. Die is inderdaad overheerlijk, Peter...

De euforie is kort. Snel wordt de terugreis naar de camping ingezet. Friet met schnitzel, salades of een pasta wacht alle Gondogangers op... We sluiten dit evenement met zijn allen gezellig af. Er valt veel te vertellen... De douche weet ik moeizaam te bereiken. Mijn benen protesteren enorm. Gelukkig volgt er een week rust.

Bedankt iedereen!

We kijken terug op een fantastisch evenement. Een perfecte, warme organisatie. Fijne mensen uit Hilvarenbeek en zelfs uit Goirle... Supersfeer en veel gezelligheid. Heerlijk gegeten. Mooie camping. Iedereen hartstikke bedankt, maar vooral Piet en Conny en mascotte Lotje. Ik voelde me even zoon van..., zo werd ik in de watten gelegd... Enne, volgend jaar de Silvretta3000?? Wie weet...

Ik heb genoten voor het leven. En inderdaad : **genieten voor het leven, spierpijn duurt gelukkig maar even** (ruim een week....)

Claus van Teeffelen

Uitslagen

4 juni Rondje Rijen

10 km

Herman van Haaren	41.10
John Koolwijk	1.03.01

5 km

Nicole van Noort	28.47
------------------	-------

5 juni Heythuizen Leudal trail

12 km

Marianne de Rooij	1.32.41
-------------------	---------

5 juni Great Brewerys marathon

Marathon

Frank Doomen	3.20.46
Jack v d Huygevoort	3.23.08
Peter de Brouwer	4.08.39

25 km

Ron Breij	2.03.00
Hans Leijten	2.06.43
Harm Verwegen	2.07.20
Corni van Gestel	2.12.56
Henrik Sellies	2.13.19
John Post	2.26.25
Dirk van Korven	2.27.02
Peter Verheijen	2.27.08
Marcel Schors	2.30.04
Cees de Kok	2.31.10
Frenk Schoenmakers	2.33.21
Leo v/d Wassenberg	2.35.42
Caspar de Kort	2.38.25
Kees de Kort	2.38.26
Susan van Beers	2.48.46
Ger van Beers	2.48.48
Nelly de Brouwer	2.53.09
Lobke de Regt	2.55.53
Edwin de Regt	2.55.53
Miranda van Rijswijk	3.01.51

11 juni Dwars door Dongen

10 km

Johan Verweij	41.35
Loes Vingerhoets	44.46

15 juni Gilze Global-e Run

5 km

Johan Verweij	19.21
Herman van Haaren	19.22
Robin Verhoeven	19.49
Loes Vingerhoets	20.43
Ron Breij	21.08
Rob Dingemans	25.38
Corry Smid	33.58
Bernadette v Erven	33.58

18 juni Luxemburg Ironman 70.3

halve triathlon

Henrik Sellies	4.49
Peter Verheijen	5.51

Miranda v Rijswijk	6.41
--------------------	------

18 juni Goirle Midzomerloop

5 km

Nicole van Noort	26.30
------------------	-------

10 km

Johan Verweij	40.32
Jack v/d Huygevoort	41.21
Loes Vingerhoets	42.58
Robin Verhoeven	43.29
Claus v Teeffelen	46.50
Rob Dingemans	52.17

26 juni Berkel-Enschot Galgenloop

10 E.M.

Johan Verweij	1.08.33
Jack v/d Huygevoort	1.08.42
Loes Vingerhoets	1.13.01
Harm Verwegen	1.14.34
Rob Dingemans	1.28.52

10 km

John Koolwijk	59.33
---------------	-------

26 juni Roosendaal Marathon

halve marathon

Rob van Gisbergen	1.49.52
-------------------	---------

2 juli Chaam Chaamloop

10 km

Johan Verweij	40.34
Loes Vingerhoets	43.30

2 juli Oirschot Triathlon Het groene woud

kwart triathlon

Peter Verheijen	2.28.32
-----------------	---------

31 juli Vinkeveen Rondje Eilanden

1500 mtr zwemmen 5 km lopen

Peter Verheijen	55.20
Henrik Sellies	1.00.20

10 augustus Biest-Houtakker Vakantieloop

4 km

Jan van Dal	17.51
Carla v Doormaal	24.37
Bianca Verstedden	25.05
Astrid Lathouwers	25.16
Corry Smid	25.16
Bernadette v Erven	25.17
Monique Leijten	27.06

10 km

Johan Verweij	41.27
Pieter Vriens	50.40
Annemarie v/d Schoot	52.19
Jeanne Legius	54.42

Ad Vromans	54.42
Seb de Groot	54.46
Karin v/d Heijden	55.27
Astrid Reijrink	56.00
Betty Heeffer	57.29
Mai van Limpt	58.10
Peter van Gool	58.12
Lies Smulders	1.00.04
Susanne Schapendonk	1.01.20
Jan van Boxel	1.01.23
Jeanne Ketelaars	1.02.46
Addy van Seeters	1.02.46
Jack v/d Sande	1.07.45
Marij Theunissen	1.08.57

27 augustus Veenendaal van Dijk Triathlon

kwart triathlon

Henrik Sellies	2.16.21
Peter Verheijen	2.27.37

27 augustus Baarle-Nassau Bels lijntje

10 km

Herman van Haaren	42.00
Johan Verweij	43.49
Hans Leijten	44.18

4 september Tilburg Ten Miles

5 km

Bianca Verstedden	34.53
Angelique Senders	41.12

10 km

Robin Verhoeven	43.22
Loes Vingerhoets	44.58
Ingrid v Elderen	50.34
Nicole v Noort	58.10
Saskia Lubbers	1.00.31
Lilian Huijben	1.05.02
Simon Ghering	1.05.23
Mayella Los	1.06.17
Karin de Lange	1.06.27
Yvonne Ghering	1.06.34
Marij Theunissen	1.08.51
Ans Verhoeven	1.10.55

10 E.M.

Jack v/d Huygevoort	1.09.48
Henrik Sellies	1.11.40
Johan Verweij	1.11.41
Hans Leijten	1.13.05
Pierre v Oort	1.13.58
Eline Maas	1.14.29
Dirk v Korven	1.19.21
Peter de Brouwer	1.20.51
Rob van Gisbergen	1.21.26
Bart v/d Zalm	1.22.29
John Post	1.24.10
Arnold Davies	1.24.14
Peter Verheijen	1.25.18
Rene Uytendewilligen	1.26.05
Marcel Schors	1.26.31
Cees de Kok	1.28.26

Rob Dingemans	1.32.48	Leo v/d Wassenberg	1.35.52	Karin van Gestel	1.40.35
Seb de Groot	1.32.55	Peter van Gool	1.36.08	Wendy v/d Aker	1.41.55
Anastasia Somers	1.33.07	Peter Leijten	1.37.16	Sophie v/d Klundert	1.48.59
Coen van Hees	1.33.08	Jan van Boxtel	1.37.27	Patrick Vennix	1.49.07
Astrid Reijrink	1.34.04	Lisette Smulders	1.37.33	Jack v/d Sande	1.49.38
Lonneke Bertens	1.34.35	Jeanne Legius	1.38.18	Conny Kiemeneij	1.50.37
Antoinette v Doormaal	1.35.18	Mai van Limpt	1.38.18	Els Horrevorts	1.50.37
John Koolwijk	1.35.30	Nelly de Brouwer	1.38.54	Mirella Dobbelaar	1.56.14

Ik geef de pen door aan...



Graag stel ik me even aan u voor. Mijn naam is Frans Schellekens. Ik ben opgegroeid in Esbeek aan de Dorpstraat en later aan de Dunsedijk. Deze ligt aan de rand van het Landgoed De Utrecht en, niet onbelangrijk, vlak bij de Herberg In den Bockenreyder. Inmiddels woon ik al ruim 25 jaar in Hilvaren-

beek. Corline en ik hebben drie zonen. Ik werk al ruim 30 jaar bij de gemeente Tilburg. Mijn huidige functie daar is bedrijfseconomisch adviseur.

Een stukje historie

Van jongs af aan ben ik met sport bezig geweest. Mijn grootste passie is voetbal. Tot ca. mijn 35 jaar heb ik met veel plezier en passie gevoetbald bij Tuldania uit Esbeek. Toen ik door een enkelblessure moest stoppen ben ik een carrière begonnen als scheidsrechter. Dat heb ik ca. tien jaar gedaan. Behalve als actief voetballer ben ik vanaf het moment dat ik van de jeugd overging naar de senioren, als jeugdleider/trainer actief geweest. Eerst bij Tuldania en nu ga ik aan mijn 14de jaar als jeugdleider bij Hilvaria beginnen.

Een andere grote passie van mij is carnaval. Ik ben inmiddels ca. acht jaar actief bij de Pezerikken. Daarvan heb ik zes jaar in de Raad van Elf gezeten. Bij de Pezerikken ben ik nog steeds coördinator van het *Buukske*. Daarmee hebben we vorig jaar de krantenwisseltrofee gewonnen als beste Buukske van Brabant. Ik ben een echte verenigingsman. Samen ergens de schouders onder zetten en dan in de derde helft lekker nagenieten met een biertje en de onvermijdelijke discussies over van alles en nog wat... heerlijk...

Start to Run

Toen ik stopte met voetballen ben ik begonnen met fitness en incidenteel hardlopen in mijn eentje. Dat ging echter met vallen en opstaan. Geregeld zat ik in de lappenmand met een - gelukkig over het algemeen - kleine blessure. Toen is anderhalf jaar geleden het idee geboren met Start to run te beginnen. Na de eerste training was ik zeer enthousiast. Dat had ik jaren eerder moeten doen. Met name het enthousiasme en het vakmanschap van Loes en Cocky spraken me erg



aan. Ik ging met de week beter lopen en - zeer belangrijk, omdat het daar eigenlijk allemaal om begonnen was - ik had geen last meer van mijn enkel. Daarnaast was het erg gezellig. Ik leerde nieuwe mensen kennen en was zeer verbaasd over de vele bekenden die ik bij Achil tegenkwam. Nooit geweten dat er zoveel mensen wekelijks een rondje hardlopen.

Inmiddels loop ik twee keer in de week. Op maandagavond een rondje van ca. 10 km onder leiding van Kees; op woensdagavond volg ik de baantraining van Herman. Als de agenda het toelaat, doe ik daarnaast soms nog een tochtje op vrijdagavond. Trainen doen we vaak met ongeveer hetzelfde groepje. Erg gezellig moet ik zeggen. Niet gedacht dat het zo leuk zou zijn.

Lisette Smulders

Tijdens het lopen heb ik ook Lisette Smulders (beter leren kennen. We hadden elkaar al eens ontmoet, omdat onze kinderen bij elkaar op school zaten. Lisette is altijd van de partij, staat op vakantie vroeg op om te trainen en heeft dit jaar dan ook moeiteloos de Tilburg Ten Miles gelopen in een tijd van 1 uur 37 minuten en 32 seconden.

Een prestatie om trots op te zijn. Ik geef de pen dan ook graag aan haar door.

Frans Schellekens

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

VGGOOLSPORT
SPECIAALZAAK

In de beste conditie, onder de beste condities!