

# EACH MILE

Hilvarenbeek



December 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](http://www.vanastendoomen.com)

# ≡ACH\*LE≡

## Van de redactie

Panta rhei (πάντα ῥεῖ, zeiden 'de oude Grieken'): alles stroomt, niets blijft. De herfst gaat over in de winter, 2016 in 2017. De toestand in de wereld wijzigt, maar ook in het klein, binnen onze vereniging, gebeurt van alles. Afscheid en verandering, dat staat centraal in dit voorwoord van de redactie.

Allereerst moet worden gemeld dat Jack v.d. Sande heeft aangegeven met ingang van aanstaande januari te stoppen als lid van de redactie. De mederedactieleden begrijpen zijn besluit, maar vinden het uiteraard jammer afscheid te moeten nemen van zo'n vertrouwd lid. Ze hebben Jack bedankt voor bijna drie decennia trouwe dienst! De redactie bekijkt momenteel verschillende toekomstscenario's voor het clubblad.

Ook in het bestuur van de club vinden de nodige veranderingen plaats. Marvin Asveld en Marianne de Rooij hebben inmiddels afscheid genomen. Vacante posten zijn of worden voorlopig opgevuld, in afwachting van de Algemene Ledenvergadering komend voorjaar, en er vinden verschuivingen plaats.

Onze website is onlangs veranderd en het resultaat mag er zijn! De site oogt fris en modern, en, niet onbelangrijk, het is voor webmaster Sander Smit een stuk gemakkelijker geworden hem te onderhouden. Gemakkelijker wordt ook het nieuwe parcours van de Oudejaarsloop: begin- en eindpunt liggen nu op onze eigen baan. De wedstrijd valt dit jaar op zaterdag. Komt dus in groten getale lopen of toejuichen!

Wat blijft is het plezier in het lopen en daarvan getuigen ook de verhalen in deze uitgave. En de redactie hoopt dat dit plezier onverminderd groot blijft in het voor ons liggende jaar. Voor het echter zover is, wensen wij alle Achillers en hun naasten heel plezierige kerstdagen toe en een runtastic 2017!

|    |                    |
|----|--------------------|
| 4  | Bedankt!           |
| 7  | New York Marathon  |
| 10 | Aan de keukentafel |
| 12 | Berenloop          |
| 14 | Uitslagen          |

## 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

Onbekend

Deze uitgave  
is gemaakt  
met editoo

## Van de Voorzitter

### Van de voorzitter

Onze samenleving verandert. Ook de 'samenleving' in onze vereniging verandert steeds weer. Zo hebben we het afgelopen jaar de concepten van de Beekse Marathon en de Bosloop aangepast. Ook de Oudejaarsloop wordt anders dan voorgaande jaren.

De samenstelling van het bestuur zal wijzigen door het terugtreden van Marvin en Marianne.

Ook de communicatie en de pr van onze vereniging vragen om verandering vanwege de vele zich aandienende technische mogelijkheden. Zo 'zit' Achil'87 al een tijdje op Facebook. Onze website is onlangs aangepast aan de moderne technieken.

De volgende vraag die zich aandient, is of het aloude clubblad in de fysieke vorm moet worden voortgezet of dat het goed is ons te heroriënteren op andere mogelijkheden om iedereen te laten delen in het wel en wee van de club.

De redactiecommissie denkt hierover thans na. Het bestuur denkt mee.

De vraag is of het 'clubblad oude stijl' nog wel voldoende aansluit bij de wijze waarop we in deze tijd nieuws tot ons nemen. Een overweging die hierbij de revue passeert, is het feit dat leden steeds minder

kopij aanbieden. Ook moeten we een 'kosten-baten-moeite'-analyse maken. Het drukken van het clubblad wordt betaald uit onze contributiebijdragen. Kunnen we dat geld niet beter besteden in onze vereniging?

Staan de kosten, de baten en alle moeite van een fysiek clubblad wel in verhouding tot 'het product', nu het clubblad in hetzelfde format als de gedrukte versie op onze website te lezen is?

Kortom, er wordt nagedacht en zo hoort het ook.

We naderen het einde van het jaar. Er is veel gebeurd in het afgelopen jaar. Er waren succesvolle evenementen, waaraan veel leden als vrijwilliger meegeewerkt hebben. Hulde daarvoor! We rekenen het komende jaar weer op jullie.

We hebben plezier gehad maar we hebben ons in het afgelopen jaar soms ook zorgen gemaakt over het wel en wee van enkele leden; gelukkig zien we op zulke momenten dat er wordt meegeleefd. Zo hoort het ook in onze vereniging!

**Het bestuur wenst u allen fijne kerstdagen en zoals onze Duitse vrienden zo mooi kunnen zeggen: 'Einen guten Rutsch ins neue Jahr!'**

## Bedankt!

**Jack van de Sande heeft besloten per 1 januari te stoppen met zijn werkzaamheden voor het clubblad.**

Hij is jarenlang een trouw redactielid geweest, die vele leden wist te strikken voor een bijdrage. Er was geen loop(je) of er kwam wel een verslag van.

De vergaderingen bereidde hij goed voor. De onderwerpen stonden op een briefje. Voor het einde van de vergadering waren alle punten besproken, ook al weidden we vele malen uit.

Urenlang speurde hij het internet af op zoek naar uitslagen van Achillers die deelgenomen hadden aan een loop. Ze werden netjes in een overzicht aangeleverd, klaar om te plaatsen.

Jack heeft vele redactieleden zien komen en gaan. Doorgaan zit in zijn karakter. Dit blijkt o.a. uit de vele marathons die hij heeft gelopen, en uit zijn inzet voor het clubblad.

Jack, wij vinden het jammer dat je stopt. Hartelijk dank voor je jarenlange inzet.

De redactie



*Deze foto 'samen met zijn vrouw' is genomen tijdens de Beekse marathon van 2003*

## Column Slow running: rustig aan...

Na trends als slow cooking en slow food heb ik nu ook 'slow running' ontdekt: lekker rustig rennen, al lijkt dat een beetje een rare tegenstelling.

Mijn eerste ervaring met het 'rustige rennen' heb ik in tussen al opgedaan in Eindhoven bij de halve marathon, en het bevalt me prima!

Een maand of drie geleden hebben we met een groepje van Achil het plan opgevat een halve marathon te lopen in Eindhoven. Het was de bedoeling dat er dit keer ook mensen konden meedoen voor wie een halve marathon normaal gesproken net een stapje te ver is.

Het werd dus een trainingsschema van drie maanden, want je pakt zoiets natuurlijk serieus aan. Sommigen moesten toch wel even aan het idee wennen. Waren we bij Achil niet gedrield en getraind om alleen maar zo hard mogelijk van A naar B te rennen? Gingen we dit keer wel hard genoeg? Dit was toch wel even anders; ook rustig aan doen, kan soms best moeilijk zijn.

Het trainingsschema van Addy bevatte veel 'rustige duurlopen' en die duurlopen waren dan ook echt rustig. Het was de bedoeling je lichaam aan de afstand van die halve marathon te laten wennen, en dat hoeft helemaal niet hard te gaan. Misschien is rustig aan zelfs wel beter.

Een sponsor voor ons project was snel gevonden: wanneer de shirtjes gratis zijn, dan wurmen we ons natuurlijk graag in het 'Peter van Gooltenuue', mooi hemelsblauw. Zo waren we in Eindhoven als groep goed herkenbaar in het shirt van onze 'hoofdsponsor'.

Het rustige lopen heeft ons zeker wel geholpen: iedereen heeft de halve marathon zonder blessures uitgelopen. Daardoor was meedoen nog leuker. Ik merk dat het rustige lopen een positief effect heeft op mijn conditie en dat het heerlijk is niet bezig te zijn met een persoonlijk record. Gewoon lekker lopen, daarvoor ben ik ook naar Achil gekomen.



Een bijkomend voordeel van dat rustige lopen is dat je ineens veel meer ziet. Ik kan me routes herinneren, dwars door de natuur, waarbij ik achteraf helemaal niks heb gezien (bijvoorbeeld in Oirschot). Zonde van die mooie natuur!

Alles bij de halve marathon in Eindhoven was goed georganiseerd, al was het wel wat professioneler geweest wanneer de organisatie van tevoren de wedstrijdnummers had opgestuurd. Verder was het fantastisch: een slimme start zonder opstoppingen, een app om de binnenstad te bereiken, een app om de lopers live te volgen. Eindhoven deed zijn naam als tech-stad eer aan. Heel innovatief.

Ik weet nu eindelijk ook wat een snel parcours is: zo veel mogelijk gladde asfaltwegen met zo min mogelijk scherpe bochten. Heerlijk om te lopen, al kun je natuurlijk niet over mooi spreken als je het over Eindhoven hebt. Eigenlijk zijn het in die stad meestal saaie rondwegen langs lelijke flatgebouwen en een verwaald station van een provinciecluppie. Gelukkig hebben ze in Eindhoven geen klapzand.

Tijdens de hele route heb ik de loopsnelheid goed in de gaten gehouden. Het gevolg was dat Karin, Ad en ik een heel vlakke race hebben gelopen: constant net iets meer dan zes minuten per kilometer, net onder de tien per uur. Maar het kostte toch nog wel wat moeite natuurlijk (zie foto). Het blijven 21 te lopen kilometers. Echt een aanrader om het eens over een andere boeg te gooien en rustig te gaan rennen, al of niet uit vrije keuze. Je doet er wat langer over maar je krijgt er veel voor terug...

Er blijken zelfs websites te bestaan over rustig rennen. Kijk maar eens op [www.beterhardlopen.nl](http://www.beterhardlopen.nl), en doe het vooral rustig aan!

Seb

**RUNNING SLOW**

isn't a character flaw;

Quitting is.

# Een keer iets anders, Urbain Trail Eindhoven



*Corne van Gestel en Marcel Schors zijn de makers van de foto's, het was een erg leuk evenement en... "weer eens wat anders".*

## NYC Marathon 6 november 2016

In 2006 liep ik mijn allereerste marathon. Ik wilde er destijds in ieder geval één lopen. Dat werd New York.

Op 6 november jl., precies tien jaar later, heb ik weer een dappere poging gewaagd in deze mooie stad. Een goede vriend had ik inmiddels gevraagd mee te doen. Na enig aandringen ging hij overstag om zijn 'eerste en laatste' marathon te lopen. De voorbereiding was prima verlopen. Ik had al mijn geplande trainingen kunnen doen, tot drie keer toe de 30 km gelopen, dus ik was er klaar voor. Mijn benen voelden goed, ik voelde me goed.

New York, here we come!

### New York

De woensdag voor de marathon waren we al in the Big Apple, ontspannen genietend van wat deze stad allemaal te bieden heeft. En dat is veel, heel veel. Een ijshockeywedstrijd in Madison Square Garden, een jazzconcert in the Village Vanguard, bezoek aan de Freedom Tower, het zijn slechts enkele highlights van onze week in New York. Ook heb je daar nu het City Bike plan. Lekker ontspannen fietsen in Manhattan. Enige bravoure was er wel voor nodig om in die gigantische drukte je plek te veroveren.

### Voor de start

En toen werd het zondag 6 november. Om 5.45 uur in de bus naar Staten Island. Daar hadden we het gevoel op een militair terrein te zijn beland. Wat een beveiliging, wat een controles om op het startterrein te komen. Dat was toch een aparte ervaring en het staat zo haaks op waar hardlopen en hardlopers voor staan. Helaas, dit is blijkbaar toch nodig. Eenmaal op het startterrein was de sfeer superrelaxed; iedereen had er duidelijk zin in. We hadden ook geluk met het weer: 12 graden, strak blauwe hemel, geen wind. Marathonweer in optima forma. Op naar het startvak. Vijf minuten voor de start kregen we een live a capella versie van God Bless America. Normaal zou het me weinig doen, maar nu, in deze ambiance zo vlak voor de start, kreeg ik kippenvel en tranen in mijn ogen.

### De wedstrijd

Het startschot klonk en weg waren we. Links van ons de Manhattan Skyline. De adrenaline en de energie waren volop aanwezig; ik liep heerlijk. Aangemoedigd door een uitzinnige menigte voelde ik dat de kilometers voorbijvlogen. Ik lag strak op schema en hoopte stiekem op een mooiere eindtijd dan ik had gepland. En dat zat er tot de 30 km ook echt in. Toch is de marathon niet alleen mooi maar ook genadeloos. Na 30



km raakte de batterij langzaam op en het lastigste stuk met vals plat en twee bruggen moest toen nog komen. In de Bronx wandelde een man voor me, die 'Bronxi-aans' aangemoedigd werd': Ain't no walking in the Bronx Bro... Ik kwam niet meer lekker in mijn ritme. Elke keer als ik het te pakken had, kwam er weer een brug of een stuk met vals plat. Nog drie kilometer, op het tandvlees; alles deed pijn. Toch kwam de finish echt in zicht. Eindelijk... na 42.195 meter de bevrijding. Mijn tijd viel tegen, 4.57, maar dat was ik snel vergeten. Ik had het weer geflikt. Mijn vriend kwam binnen in 4.22, echt een prachtige tijd.

### Over de laatste tien...

Na afloop realiseerde ik me wel, dat ik nog veel trainingsuren moet maken om ook de laatste tien kilometer van de marathon echt goed te beheersen, maar dat was van later zorg. Nu gauw naar het hotel, een biertje en het thuisfront bellen, dat alles perfect had kunnen volgen via de app. Het eerste wat mijn vrouw zei: "Ik kon op de app zien dat je het moeilijk had, de laatste tien kilometer. De stip ging een stuk langzamer vooruit op het schermpje."

Na nog een biertje en het bijwerken van mijn facebookpagina voelde ik me bevoorrecht dat ik dit heb mogen meemaken.

Over tien jaar sta ik gewoon weer aan de start.

**John Koolwijk**



Afkortingen als die hierboven kwamen voorbij tijdens de cursus die assistent-trainers/begeleiders in oktober en november hebben gevolgd. Op initiatief van Cocky de Brouwer en gesponsord door onze club verzorgde Johan Akkermans drie interactieve scholingsavonden over didactiek, trainingsleer en loopscholing. Johan is verbonden aan Sport Opleidingscentrum Zuid-West Nederland en beschikt over uitgebreide ervaring als trainer. Bij hem waren de met veel enthousiasme en knowhow gegeven theorie- en praktijklessen dan ook in goede handen.

Zoals waarschijnlijk wel bekend is, kampt Achil (en dat beeld zien we ook bij andere atletiekverenigingen) met een tekort aan trainers. Een fors aantal geïnteresseerde clubgenoten had zich aangemeld voor de scholingsavonden en kreeg veel tips & tricks aange-

reikt om meer beslagen ten ijs te komen bij het (gaan) begeleiden van loopgroepen. Ook een groot deel van het bestaande trainerscorps woonde de cursus bij, waarbij ieder - ook al was het voor deze ervaren mensen wellicht 'gesneden koek' - toch wel iets kon meepikken. De reacties op de lessen waren dan ook erg positief en de leden zullen de effecten waarschijnlijk wel gaan merken.

En wat betekenen de afkortingen uit de titel nou? Welnu, VVBID staat voor veiligheid, verbeteren, beleven, intensiveren en differentiëren. FIDDO staat voor frequentie, intensiteit, duur, dichtheid en omvang, en BUCKS tot slot voor beweeglijkheid, uithoudingsvermogen, coördinatie, kracht en snelheid.

**Marcel Schors**

## 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](mailto:secretaris@achil87.nl).

**Marianne de Rooij, bestuurslid pr en communicatie**



## Aangenaam...

**Aan mij de eer dit stukje te schrijven en dat doe ik natuurlijk met veel plezier.**

Ik zal me eerst aan jullie voorstellen: Rogier Putters, 42 jaar, geboren en getogen in Hilvarenbeek. Met Simone ben ik inmiddels 17 jaar getrouwd en samen hebben we twee kinderen: Eva van 14 en Floris van 12 jaar.

### **Achil**

Sinds september 2015 ben ik lid van Achil. Voor ik bij de club kwam, liep ik zelf al ruim een jaar, maar van de beoogde twee keer per week kwam in de praktijk niet veel terecht. Dankzij het enthousiasme van Astrid en Cocky de Brouwer ben ik vorig jaar september gestart met Start to Run. En met succes! Sinds het behalen van mijn diploma ga ik twee keer per week mee met een Achilgroep. Ik ben heel blij dat ik de stap naar Achil heb gezet en nu op een vaste tijd in de week loop. Daarbij krijgen we een goede looptraining. Ik voel me nu dan ook beter en een stuk fitter.

In maart van dit jaar is ook Simone begonnen bij Achil. Samen hebben we al een aantal wedstrijden gedaan. Door de

gemoedelijke sfeer en natuurlijk door onze geweldige trainers is het lopen geen moeite maar heerlijk ontspannen.

### **Hobby's en werk**

Je kunt wel zeggen dat wij veel met het buitenland hebben. Onze grootste hobby is reizen en dit doen we zeker een paar keer per jaar. Van een sportieve skivakantie tot een stedentrip naar Valencia..., we genieten met volle teugen van alles wat het buitenland en met name Spanje te bieden heeft. De volgende trip staat alweer op de planning...: een reis naar Rome!

In het dagelijks leven ben ik zelfstandig ondernemer. Ik ben met mijn bedrijf Accent Schilderwerk actief in het onderhoud. We bestaan bijna twintig jaar, een echte mijlpaal! Mijn werkgebied omvat de regio Tilburg. Ook Simone is zelfstandig ondernemer. Als eigenaar van het Studiehuis Hilvarenbeek begeleidt ze middelbare scholieren. Je moet hierbij denken aan het leren plannen en leren en aan vakinhoudelijke ondersteuning.

Best een druk leven, maar door op zijn tijd te ontspannen met familie en vrienden is het prima vol te houden.

### **Plannen**

Voor de komende maand staat de voorbereiding van de Oudejaarsloop op de agenda. We willen allebei de 10 kilometer lopen. En wie weet in de toekomst langere afstanden, zoals de Ten Miles of een halve marathon. We zullen zien.

In ieder geval alvast hele fijne feestdagen en een goede jaarwisseling! Tot bij Achil!

**Groeten,  
Rogier**



Voor dit laatste nummer van 2016 belde de redactie aan bij Sander Smit. Gezeten aan de keukentafel en onder het genot van een goede kop koffie spraken we over de geneugten van het hardlopen en over Sander's betrokkenheid bij de club.

### Beleving

Sander heeft altijd veel gesport, en dat is hem aan te zien. Onder andere (tafel)tennis, volleybal, fitness en vechtsporten heeft hij beoefend. Bijna twintig jaar geleden sloot hij aan bij het hardloopclubje van Extase, zijn toenmalige werkgever. Na zijn verhuizing naar Hilvarenbeek werd hij in 1999 lid van Achil.

“Lopen doe ik voor de gezelligheid,” vertelt Sander. “Snel ben ik niet en zal ik ook nooit worden. Ik ben trouwens ook niet zo competitiegericht; ik ben meer een diesel en houd van duurlopen, vooral in de bossen. Het ging van 10 kilometer, 10 mijl en de halve marathon naar de hele. In 2012 liep ik mijn eerste marathon in Monschau. Inmiddels heb ik deze drie keer gelopen, maar de eerste is toch wel de mooiste qua beleving. De laatste, afgelopen zomer, had ik beter niet kunnen lopen. Ik had veel traptraining gedaan en heb dat moeten bezuren. Ik ben daarna een tijdje – letterlijk – uit de running geweest, maar inmiddels kan ik weer 6 km lopen.”

De minst leuke herinneringen (dan hebben we dat maar meteen gehad) heeft Sander aan de Devil's trail in Drunen. “Ik was niet fit en had het koud; die 30 km vielen helemaal verkeerd. Ik oogde weliswaar fris, maar zo voelde ik me niet. Terwijl ik trails eigenlijk hartstikke leuk vind.”

### Nieuwe website

In 2007 trad Sander toe tot het bestuur, toen nog onder voorzitterschap van Jules Marsé. Hij had het technische beheer in zijn portefeuille en de eerste grote klus die zich aandeede, was het verwijderen van twee zeecontainers waarvan de vergunning was verlopen. Achil gebruikte deze als opslagruimte, maar vanwege het vervallen van het atletiekdeel waren deze niet meer nodig. “Ik heb ze toen maar op Marktplaats gezet, gratis af te halen”. “Toen René van Oevelen, die samen met Marlou de website had opgezet, stopte met pr-werkzaamheden, heb ik het onderhoud van de site overgenomen. De onderliggende technologie van die site was best lastig, hij was namelijk maar door één persoon te onderhouden. Nu, met WordPress, gaat dat veel gemakkelijker en kunnen meer mensen content op de site zetten. De bouw had nog best wat voeten in de aarde. Ook al hadden we deze uitbesteed aan anderen, de oude site moest na-



tuurlijk nog wel onderhouden worden en tegelijkertijd moest ik de nieuwe gaan vullen.”

Naast [www.achil87.nl](http://www.achil87.nl) verzorgt Sander ook de Facebook-pagina van onze club. “Doelgroep en inhoud van site en Facebook zijn anders. De website is informatief, bedoeld voor (aspirant-)leden en bezoekers; Facebook is meer voor de nieuwtjes, aankondigingen en reclame, bijvoorbeeld om nieuwe start-to-runners te werven. Twitter volg ik minder accuraat, dat is toch een wat vluchtiger medium. Al met al heb ik toch behoorlijk druk hiermee, vooral in de tweede helft van het jaar, wanneer er meer Achil-activiteiten zijn. Ik beperk me qua inzet voor de club dan ook tot site en Facebook. Als elk lid een stukje zou bijdragen aan activiteiten, dan zou dat heel goed zijn voor de club.”

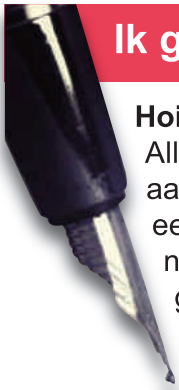
### Trainen

“Ik train 3 à 4 keer in de week; twee keer voor mezelf, een training op dinsdag en natuurlijk op zondag bij de ZOG. Dat is een hechte ongedwongen club mensen, met veel tradities zoals tochten naar Den Bosch en naar Postel. Door hen heb ik de omgeving pas goed leren kennen. Vanwege mijn werk, ik heb een eigen innovatie-adviesbureau, ben ik veel op reis. Mijn hardloopschoenen gaan altijd mee. Ik kijk altijd van tevoren op sites of er aanbevolen rondjes zijn. Je komt dan ook altijd lopers tegen, laatst had ik dat nog in New York; aan aanspraak ontbreekt het nooit.”

Gevraagd naar ambities houdt Sander het simpel: “Gewoon lekker blijven lopen. Misschien nog een keer een marathon lopen, maar een trail in het ruige Schotse landschap lijkt me ook geweldig. Maar laat ik me eerst maar eens richten op herstel.” En zo is het maar net: genieten en gezond blijven!

**Marcel Schors**

## Ik geef de pen door aan...



### Hoi allemaal,

Allereerst: bedankt Frans, dat je 'de pen' aan mij hebt overgedragen. Ooit heb ik al eens voor ons clubblad mogen schrijven, nadat ik mijn eerste halve marathon had gelopen. Nu vind ik het leuk iets meer over mezelf te vertellen en over wat het lopen voor mij heeft betekend.

Ik ben Lisette Smulders, nu al weer ruim twaalf jaar met heel veel plezier woonachtig in Hilvarenbeek aan het Doel, en voel me ondertussen al een echte 'Bikse'! Ik ben getrouwd met Marco en heb drie jongens: Ferlin (17) Sem (15) en Jesse (12) en werk in de gezondheidszorg, momenteel bij de thuiszorg van de Wever. Ik ben druk met mijn studie verpleegkunde, waarmee ik net voor de zomer klaar hoop te zijn.

### Borstkanker

Na allerlei vormen van sport, met name op de sport-schoon, heb ik me in 2006 op het lopen gestort. Dit beviel me erg goed en ik kreeg er al snel veel plezier in. Helaas werd in januari 2007 een zeer vervelende vorm van borstkanker bij mij geconstateerd. Op dat moment stond niet alleen het lopen maar mijn hele leven even stil. Nu, bijna tien jaar later, durf ik te zeggen dat ik de strijd tegen de kanker gewonnen heb. Ik voel me weer kiplekker en kijk ook volop vooruit. Immers, wat de toekomst brengt, weet niemand.

### Trots

Ik ben dan ook trots op mezelf en op mensen om me heen. Trots vanwege het feit dat ik in de tijd na de behandelingen het lopen opnieuw heb opgepakt. Ik vergeet nooit meer het moment tijdens mijn ziekte, dat ik met mijn gezin naar de film ging in de toenmalige Midi op de Heuvel in Tilburg. Met tranen in de ogen keek ik naar de finish van de Tilburg Ten Miles en zei: 'Ook dat is me afgenomen; dat kan ik nooit meer.' De trots kwam twee jaar later, toen ik samen met Jack van de Sande bijna strompelend over de finish kwam. "Ik heb het gedaan!" Wat was ik Jack toen dankbaar voor zijn coaching en kracht om mij door de 16 km heen te praten.

### Loopmaatjes

Daarna ben ik blijven lopen, met ups en downs. Door fasen in mijn leven ging het lopen een beetje op en neer. Ook heb ik een aantal jaren later een forse blessure gehad. In die tijd leerde ik mijn loopmaatje Esther kennen en gingen we er samen voor. We zijn toen begonnen met een loopgroepje met Henk Mangnus. Vanaf dat moment is het eigenlijk alleen maar leuker geworden en beter gegaan. Ondertussen doe ik re-



gelmatig mee aan loop-'wedstrijden' en zie ik lopen en presteren als een doel. Je pr verbeteren is wel erg leuk. Ik heb de TTM nu al een aantal keren gelopen, maar de kroon op de loopjes was wel de Halve Marathon van Eindhoven, nu alweer twee jaar geleden. Wat een afstand maar wat was het leuk: zwevend over de finish, een leuke route en een supersfeer.

### Achil

Al jaren mag ik mezelf rekenen tot de leden van onze club, van Achil. Ik kom met veel plezier iedere week naar de training van Herman van Haaren. Ik vind het er leuk en geniet ervan samen met andere loopidioten te trainen. We kletsen erbij, we mopperen af en toe maar vaak staan we in weer en wind met zijn allen op het veld te luisteren naar alles wat ons wordt aange-reikt over het lopen, en mee te doen. Achil heeft me al veel goeds gebracht, waardoor ik me het lopen eigen heb kunnen maken en het heb kunnen ontwikkelen..

### Doel

Lopen is echt mijn sport geworden. Ik voel me heerlijk als ik gelopen heb, of erger nog: ik voel me niet fijn als ik niet kan of mag lopen. Ik baal er echt van als ik een keer niet kan.

Mijn doel? Lekker blijven bewegen, lekker blijven lopen. Ik doe mee aan allerlei loopjes, misschien nog eens de halve marathon.

Ik geef 'de pen' graag door aan *Esther van Raak*. Ik zou zeggen: maak er wat leuks van.

**Groetjes van Lisette**

# Berenloop Terschelling

## Whats App groep Berenloop

Kees de Kort, Sjan de Kort, Marvin Asveld,  
Femke van Raak

**1 juni 2016**

U hebt deze groep aangemaakt.

**Donderdag 28 juli 2016 17.05u**

Femke

Hee Kees zullen we morgen beginnen met de training?

Kees

Dat is goed ik weet wel een leuk rondje.

We starten in Diessen.

17.00?

Femke

Ok. Tot morgen!

**Vrijdag 29 juli 2016 21.11**

Femke

Dat ging snel!

Kees

Tja, volgende keer misschien een rondje zonder horzels! 😊

**21 september 2016 17.47**

Kees

Zullen we vrijdag avond lopen?

Femke

Yes!

Sjan

Dan kunnen we daarna een lekkere uitsmijter eten.

Marvin

En bier!

Dubbele Trappist met!!!!!!!

Sjan



**Vrijdag 23 september 2016 18.13**

Marvin



**Vrijdag 7 oktober 2016 15.35**

Femke

Ahhh, die voet. Vandaag 5k gelopen. Ging redelijk!

Sjan

Fijn op naar de volgende kilometers

Doe het vooral rustig aan.

Femke

Jazeker. Hoe gaat het met jou?

Sjan

Mag niet mopperen maandag 9 km gelopen

Femke

Oe Yes! Je bent er klaar voor!

**Zaterdag 9 oktober 14.49**

Femke

Hee lopen ging goed! Coming back!

Sjan

Kees heeft vandaag de 30 gelopen en ging ook prima.

Fijn dat het bij jou ook goed gaat.

Hoe doen we dat zondag als we naar Renesse gaan?

Femke

Oo mooi! Ik denk dat we rond 8 uur moeten vertrekken. Wij zorgen voor worstenbrood. Zou mooi zijn als een rondje van 24-25 en eventueel 5 extra kunnen doen. De week erop nog een keer 30-32 en dan zijn we er toch wel klaar voor?

**Ma 31 oktober 2016 21.14**

Femke

Hoi. De boot vertrekt vrijdag om 15.00u!

**Zaterdag 5 november 11.47**





Zondag 6 november 12.00



# Uitslagen

## 18 september Hilvarenbeek Bikse Natuur Marathon

### 6 km

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Nicole van Noort     | 34.46 |
| Simone Putters       | 37.29 |
| Pascale Leijten      | 37.35 |
| Carolien van Iersel  | 37.39 |
| Jolanda Augsburg     | 39.23 |
| Carla van Doormaal   | 39.23 |
| Lisette Hesselmans   | 39.24 |
| Anja Coppens         | 39.30 |
| Corry Smid           | 39.30 |
| Corrie Hoosemans     | 39.31 |
| Tonny van Vugt       | 39.54 |
| Aline Jansen         | 39.56 |
| Henriette Spieringhs | 41.04 |
| Trudy Redert         | 41.48 |
| Bernadette v Erven   | 42.40 |
| Ellen aan het Rot    | 43.37 |
| Erica van Dal        | 43.39 |
| Angelique Senders    | 48.50 |

### 10 km

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Robin Verhoeven   | 42.35   |
| Loes Vingerhoets  | 43.58   |
| Rogier Putters    | 47.39   |
| Claus v Teeffelen | 47.55   |
| Tim Verspaandonk  | 54.38   |
| Jan Gommers       | 54.38   |
| Jeanne Ketelaars  | 1.01.51 |

### Halve marathon

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Jack v/d Huygevoort | 1.33.10 |
| Johan Verweij       | 1.34.49 |
| Pierre van Oort     | 1.35.40 |
| Ingrid Spapens      | 1.41.31 |
| Helma van Eijk      | 1.41.41 |
| Joris v/d Aker      | 1.45.09 |
| Ger van Beers       | 2.04.58 |
| Jeanne Legius       | 2.06.32 |
| Peter van Gool      | 2.08.17 |
| Ad Vromans          | 2.08.18 |
| Karin v/d Heiden    | 2.11.23 |
| Mai van Limpt       | 2.19.46 |
| Addy van Seeters    | 2.19.47 |
| Ella van Melis      | 2.19.49 |

### 31 km

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Hans Leijten        | 2.30.35 |
| Rene Uytendwilligen | 2.58.56 |
| John Koolwijk       | 3.22.47 |

### Marathon

|               |         |
|---------------|---------|
| Frank Doomen  | 3.27.30 |
| Wilma Vissers | 3.56.18 |

## 2 oktober Breda Singelloop

### 5 km

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Anja Pruijssers | 32.58 |
| Janet van Gool  | 33.23 |

### 10 km

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Hans Leijten    | 44.37 |
| Peter Verheijen | 48.47 |

Peter Leijten 52.36

### Halve marathon

Loes Vingerhoets 1.36.39

## 9 oktober Munchen

### Halve marathon

John Koolwijk 2.03

## 9 oktober Eindhoven DLL marathon

### 10 km

Wendy v/d Aker 48.09  
Tim Verspaandonk 55.33  
Tonny van Vugt 1.08.05  
Henriette Spieringhs 1.08.05

### Halve marathon

Jet Bles 1.34.21  
Harm Verwegen 1.38.39  
Bart v/d Zalm 1.45.02  
Paul v/d Fluit 1.52.16  
Annemarie v/d Schoot 1.54.09  
Anastasia Somers 2.02.40  
Toon Abrahams 2.03.08  
Astrid Reyriink 2.04.20  
Ad Vromans 2.08.27  
Seb de Groot 2.08.27  
Karin v/d Heiden 2.08.28  
Jeanne Legius 2.15.59  
Mai van Limpt 2.19.05  
Ella van Melis 2.21.22

### Marathon

Hans Leijten 3.25.22  
Corné van Gestel 3.33.40  
Henrik Sellies 3.34.06  
Rob v Gisbergen 3.50.45  
Rob Dingemans 4.50.01

## 16 oktober Amsterdam marathon

### Marathon

Marcel Schors 4.25.14

## 23 oktober Bladel Kempentrail

### 17 km

Bart van der Zalm 1.35.59

## 23 oktober Loon op Zand Blauwemeer cross

### 5500 mtr

Loes Vingerhoets 27.51

### 8250 mtr

Ron Breij 43.48

## 29 oktober Tilburg Snert cross

### Dames lange cross

Loes Vingerhoets 27.56  
Nicole van Noort 33.24

## Heren lange cross

Corné van Gestel 35.30  
Hans Leijten 37.07  
Ron Breij 37.35  
Dirk van Korven 39.11  
Peter Verheijen 40.54  
Martin v/d Brink 41.54

## 30 oktober Tilburg Bosloop

### 7,5 km

Jan van Dal 34.16

### 12,5 km

Rob Dingemans 1.17.43

## 30 oktober Etten-Leur marathon

### Halve marathon

Harm Verwegen 1.39.18

### Marathon

Rene Uytendwilligen 4.05.05

## 5 november Terschelling Kleintje Berenloop

### 10 km

Sjan de Kort 1.08.05  
Marvin Asveld 1.08.05

## 6 november Terschelling Berenmarathon

### Marathon

Femke van Raak 3.59.21  
Kees de Kort 3.59.21

## 6 november Drunen Duinencross

### mannen senioren

Hans Leijten 39.13  
Dirk van Korven 42.19

### vrouwen senioren

Loes Vingerhoets 28.48

## 6 november Ruhrsee marathon

### 16,5km

Henrik Sellies 1.15.42  
Corné van Gestel 1.18.10  
Edwin de Regt 1.31.33  
Peter Verheijen 1.32.30  
Marcel Schors 1.35.46  
Martin v/d Brink 1.38.03  
Lobke de Regt 1.48.14  
Miranda v Rijswijk 2.01.16

### Marathon

Jack van de Huygevoort 3.34.20  
Jules Marsé 4.15.44

## 6 november New York marathon

John Koolwijk 4.57.04

**13 november Kaatsheuvel  
Maresia cross****6,8 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Robin Verhoeven  | 33.54 |
| Loes Vingerhoets | 36.25 |

**6,8 km**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Johan Verweij   | 43.10 |
| Ron Breij       | 46.45 |
| Hans Leijten    | 46.53 |
| Dirk van Korven | 51.14 |

**20 november Tilburg Bosloop****5 km**

|                |       |
|----------------|-------|
| Henrik Sellies | 22.09 |
|----------------|-------|

**7,5 km**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Jan van Dal     | 34.47 |
| Peter Verheijen | 41.04 |

**20 november Oosterhout  
Scorpio cross****9220 mtr**

|               |       |
|---------------|-------|
| Johan Verweij | 40.05 |
|---------------|-------|

**20 november Nijmegen  
7-heuvelenloop****15 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Rob v Gisbergen  | 1.19.50 |
| Ger van Beers    | 1.21.47 |
| Cees de Kok      | 1.23.43 |
| Jeanne Legius    | 1.24.50 |
| Karin v/d Heiden | 1.29.22 |
| Ad Vromans       | 1.29.22 |
| Arno de Lange    | 1.32.15 |
| Peter van Gool   | 1.32.27 |
| Jan van Boxtel   | 1.32.27 |
| Eric Hoosemans   | 1.35.47 |
| Addy van Seeters | 1.35.48 |
| Jeanne Ketelaars | 1.26.04 |
| Karin de Lange   | 1.40.59 |

**27 november Warandeloop****5 km**

|               |       |
|---------------|-------|
| John Koolwijk | 26.40 |
|---------------|-------|

**5625 mtr**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Loes Vingerhoets | 26.01 |
|------------------|-------|

**7500 mtr**

|              |       |
|--------------|-------|
| Hans Leijten | 34.38 |
|--------------|-------|

**10 km**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Ingrid v Elderen | 48.36 |
|------------------|-------|

**10,3 km**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Stan Gommers        | 54.15   |
| Rob Dingemans       | 56.26   |
| Sophie v/d Klunderd | 1.05.54 |
| Marij Theunissen    | 1.09.03 |

**21,1 km**

|                |         |
|----------------|---------|
| Henrik Sellies | 1.32.54 |
| Harm Verwegen  | 1.33.41 |
| Marcel Schors  | 1.54.39 |

**4 december Baarle-Nassau  
Mardenkro cross****5700 mtr**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Loes Vingerhoets | 25.19 |
|------------------|-------|

**7600 mtr**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Jack v/d Huygevoort | 32.55 |
|---------------------|-------|

**9500 mtr**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Dariush Cyrroes | 37.06 |
| Johan Verweij   | 38.42 |
| Ron Breij       | 42.10 |
| Hans Leijten    | 42.29 |



Iedereen een  
gelukkig, sportief  
en vooral gezond  
2017

# 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!