



Woordje vooraf

Op de laatste algemene ledenvergadering heeft Henk Mangnus wegens te drukke werkzaamheden op velerlei terrein de redactie van het clubblad van Achil uit handen gegeven. De animo om zijn taak over te nemen, bleek niet groot. Slechts één gegadigde meldde zich, niet zonder enthousiasme overigens, alleen wel met de restrictie: "Ik doe het niet alleen". Gelukkig hebben zich inmiddels hulptroepen gemeld: Bernadette Paijmans wil typewerk op zich nemen, een drietal tekentalenten, nl. Patrick v.d. Berk, Erwin Hendriks en Henri Bressers hebben aangeboden het typewerk op te fleuren met hun prenten. Prachtig!

Enkele leden heb ik inmiddels benaderd met de vraag eens een artikel te wijden aan een bepaald onderwerp. Henk Mangnus gaat ons op de hoogte houden van recente lectuur op loopgebied. Bovendien wil hij een rubriek vullen met de technische aspecten van het lopen. Aan wie anders dan aan hem is dat beter toevertrouwd, getuige zijn artikeltjes in de Hilverbode van de afgelopen jaren. In de komende nummers worden de mensen nader aan u voorgesteld die de diverse loopgroepen begeleiden. Bob de Groof gaat beschrijven hoe hij als yogabeoefenaar het lopen ervaart.

En u als lezer kunt op verschillende manieren uw bijdrage leveren. Hoe? Een aantal suggesties. Noteer de tijden die u op wedstrijden gelopen hebt en lever ze in bij Geert Abrahams, Groot Loo 1b, of op bovenstaand redactieadres. Neem pen en papier en beschrijf uw ervaringen, goede of slechte, tijdens wedstrijden en/of trainingen. Geef jubilea en bijzondere familiegebeurtenissen door. We zijn gelukkig niet alleen in elkaars prestaties op loopgebied geïnteresseerd, maar willen ook belangstelling tonen voor iemands wel en wee op het persoonlijke vlak. Laten we bijv. die mensen even aandacht geven die door wat voor omstandigheden dan ook helemaal niet (Piet van Doormaal!) of niet optimaal (Jack van de Sande!) kunnen trainen. Beterschap en sterkte met de gedwongen rust!

Misschien wilt u wel een paar schoenen te koop aanbieden die uw opgroeiend kind na een paar maanden plotseling niet meer passen. Alles waar het belang van de club of haar leden mee gediend is, is bij deze redactie welkom. Het geeft niet of het een "Biks proatje" is, we brouwen er wel Nederlands van.

U ziet het, als het loopt zoals ik me dat voorstel, doe ik het beslist niet alleen, dit blad volschrijven. U treft in dit blad nog bijdragen aan van de volgende personen: Geert abrahams, Rinus van Eijkeren, Cees v.d. Broek (overzicht ledenbestand), Henk Mangnus (overzicht tijden) en last but not least: Patrick v.d. Berk, die het illustratiewerk verzorgde. Bedankt voor je inzet, Patrick!

Ik wens u een prettige kennismaking met dit nummer!

Alice Otte

+++++

## “HOE ZWAAR HET WAS EN HOE VER”

In dit stukje wil ik graag mijn ervaringen tijdens een wedstrijd beschrijven.

Ik had besloten om in een 10-km-wedstrijd op Hemelvaartsdag in Eindhoven mijn vorm eens te testen, samen met nog drie lopers van onze club, nl. Peter de Brouwer, Henri Bressers en Tiny Brock. Op weg naar de wedstrijd verzonnen we al excuses om maar vooral niet te hard te hoeven. De Torenloop een week eerder, waarin Peter en ik flink afgezien hadden, lag ons nog vers in het geheugen. Tijdens het inlopen voor de wedstrijd in Eindhoven begonnen de zenuwen te werken, toen ik me weer eens realiseerde dat pijn en ellende evenredig zijn aan snelheid. Over het algemeen kan ik goed weerstand bieden aan het legertje redenen dat me bestookt om maar vooral niet te hard te hoeven gaan, of helemaal niet te starten. Tijdens de wedstrijd zijn die redenen nog veel sterker aanwezig. Een instinct om het lichaam te beschermen tegen vermoeidheid en pijn vormt zich en je bewustzijn stroomt vol met op argumenten lijkende uitvluchten om te kiezen voor de langzame groep bij het uit elkaar vallen van het peloton. Een goede loper is vaak in staat tegenargumenten aan te voeren, hoewel ik daar vooral in slechte wedstrijden erg veel moeite mee heb. Het helpt nog wel eens als ik tegen mezelf zeg: “Nu weet ik geen reden meer om zo hard door te gaan, maar voor de start had ik redenen genoeg. Dus: doorgaan zo hard je kunt!”

Toen we klaar stonden voor de start zei ik nog snel tegen Peter: “Vandaag mag jij winnen, ik was het vorige week.” “Nee, nee,” zei peter, ”ik doe het op mijn dooie gemakkie vandaag.” Het startsein klonk; ineens waren alle zenuwen weg en ‘lopen zo hard als je kunt’ was het devies. Na 5 km was er een keerpunt en ik lag op de achtste plaats. Peter zat nog een heel stuk achter me. Ik begon me al op mijn gemak te voelen en ik dacht: “Dit tempo proberen vol te houden; het gaat goed.” Na de 9<sup>de</sup> km kwamen er twee viaducten. Op het eerste viaduct kwam ik (om het in loperstermen te zeggen) kapot boven.. Mijn benen waren loodzwaar.

Vijfhonderd meter verder kwam het tweede viaduct. Ik wilde per se het tempo aanhouden, want misschien lukte het me dan de 35-minutengrens te doorbreken. Aangekomen op het tweede viaduct dacht ik dat ik het bestierf. Alleen de gedachte dat het nog een halve km was tot de finish hield me op de been. Ineens hoorde ik achter mijn rug iemand hijgen. Ik dacht: “Laat maar gaan”. Toen zag ik dat het Peter was die me ineens voorbijsnelde. Het is achteraf makkelijk praten dat ik hem wel bij had kunnen houden, mar op dat moment in de wedstrijd vertikte ik het om aan te klampen. Ik zag hem drie seconden eerder onder het finishdoek doorgaan in een tijd van 35.02. We waren allebei erg blij met de gelopen tijd en feliciteerden elkaar met de nieuwe records die we behaald hadden.

Tenslotte heb ik nog één tip voor als je een wedstrijd gaat lopen. Denk positief over jezelf en je kunnen, praat jezelf niet de put in, want dat gaat ten koste van je concentratie. Als je ergens mee zit of ergens problemen mee hebt, dat komt dat tijdens een inspanning tot het uiterste altijd boven. Daarom is volgens mij de situatie waarin je verkeert een belangrijke, prestatiebepalende factor. Jezelf constant concentreren om door te gaan en niet terug te vallen in een lager tempo is natuurlijk ook erg belangrijk.

Ik hoop dat andere lopers, en vooral de beginners, iets aan mijn stukje hebben. Ik vond het in ieder geval erg leuk om het te schrijven.

Geert Abrahams



# LADDER QUIZ.

In iedere aflevering van ons clubblad worden een aantal vragen gesteld op atletiekgebied, bestemd voor de jeugd. Goede oplossingen worden beloond met punten. wie na een aantal inzendingen bovenaan de puntenladder staat, kan een presentje van de club tegemoet zien.

Oplossingen graag vóór het uitkomen van het volgende nummer inleveren op het redactie-adres, Uranusstraat 16.

Vraag 1: Moteer de letter van het goede antwoord.

Een sprinter komt op een andere manier met zijn voeten op de grond neer dan bijv. een langeafstandloper. Hoe landt een sprinter normaal:

- A. op de bal van de voet?
- B. op de hiel, waarna hij de voet naar voren afrolt?
- C. op het midden van de voet?

Vraag 2: De hoeveelheid energie die je nodig hebt, kan nheel verschillend zijn bij het beoefenen van sport, afhankelijk van de tak van sport en het tempo waarin je die sport bedrijft. Hoe zwaarder de sport is, hoe meer calorieën je gebruikt. Hieronder staan drie takken van sport en drie calorieëntallen. Breng elk getal bij de juiste sport.

-schaatsen (12 km/uur); -zwemmen (borstcrawl) 1,2 km/uur; -lopen (12 km/uur)  
-308 cal.; -351 cal.; -705 cal.

Vraag 3: Hoe heet de vorm van hardlooptraining waarbij je de gehele afstand het tempo constant houdt en je hartslag de 130-150 slagen/minuut niet te boven gaat?

Veel succes!

**Liefde is.....**



## Nagekomen uitslag

14/15 juni, De Nacht van Gulpen, wandelwedstrijd over 70 km. Deelnemers: Ad en Jurgen Wolfs. Zij zijn op deze afstand onderweg geweest van zaterdagavond 22.15 uur tot zondagochtend 12.30 uur. Met aftrek van rusttijd hebben ze in totaal 12 uur en 5 minuten gewandeld. Proficiat!

**..het tempo aangeven**

## Algemene ledenvergadering ACHIL op 3 juni 1986

1. Notulen 19-12-1985: akkoord

2. De voorzitter doet verslag van de activiteiten van het bestuur tot dusverre.

Naar aanleiding van dit verslag wordt gevraagd naar de samenwerking met HILKO. De afspraak is dat Torenloop, Hilkoloop en Marathon in handen blijven van HILKO. Bevestigd wordt dat de jeugd voor *f* 1,- mag deelnemen aan de Hilkoloop.

Tevens wordt voorgesteld om het evenement van 1 juni te handhaven. Akkoord, maar naar de datum zal nog eens kritisch worden gekeken.

3. Officiële oprichting van de vereniging

Alle 45 aanwezigen stemmen hiermee in.

De contributie blijft voorlopig *f* 15,- voor volwassenen en *f* 10,- voor jeugdleden per half jaar.

Het lidmaatschap van de KNAU zal worden aangevraagd per 1-1-1987. De kosten t.w. van *f* 100,- clublidmaatschap en *f* 350,- (25 leden x *f* 14,-) komen voor rekening van de club.

Eenieder die een licentie wil, betaalt die zelf.

Deze regeling geldt voor één jaar.

4. Ledenbestand

Het huidige aantal is 102.

Cees v.d. Broek geeft een overzicht van het aantal leden per gemeente en per buurt en een overzicht van de leeftijdsopbouw.

5. Clubblad

Alice Otte, Bernadette Pajmans, Geert Abrahams en Henk Mangnus zullen dit verzorgen.

Geert Abrahams verzamelt uitslagen en maakt wedstrijdkalender.

Suggesties voor de inhoud: -wedstrijdkalender;  
-technische bijdragen;  
-ervaringen tijdens wedstrijden;  
-voedingstips.

6. Kascommissie

Piet Haest en Sjaak van Terheijden stellen zich beschikbaar.

7. Wedstrijden

Deelname: Ieder betaalt zijn eigen kosten

Vervoer: C. vd Broek, A. wolfs, R. van Eijkeren, G. van Raak, J. van Terheijden, Jan v.d. Sande en C. v.d. Meijs stellen zich beschikbaar om vervoer voor de jeugd te verzorgen. Henk Mangnus zal dit coördineren.

8. Mededelingen

-ACHIL kent geen gesloten periode. Trainers zijn geëxcuseerd in vakantie

-Graag begrip voor trainers als ze eens afwezig mochten zijn (alles geschiedt op basis van vrijwilligheid).

-nieuwe trainers zijn welkom, aanmelden bij het bestuur.

-aandacht voor loop in de Biest op 4-8-1986.

## 9. Rondvraag

-Wat vinden we van het organiseren van een alternatieve loop?

De voorzitter zegt gaarne suggesties in te wachten.

-Frans van Hees wil graag een informatiestencil voor nieuwe leden.

-Alice Otte verzoekt om berichten voor het clubblad zo snel mogelijk bij haar in te leveren.

Rinus van Eijkeren  
secretaris

De naam Achil werd ingestuurd door Jack van de Sande. Het bestuur beloofde hem voor deze vondst met een slagroomtaart, waarvoor Jack hartelijk dankt.

Op vrijdag werd de taart bezorgd, de helft verdween 's avonds nog achter Jack zijn kiezen. De andere dag bracht voor Jack een nieuw persoonlijk record op de halve marathon. Als beloning at hij toen de tweede helft ook maar op. Voor wie het ook eens wil proberen: de taart kwam van Gust Naaijken.



## Atletiekclub Achil te Hilvarenbeek

### Ledenbestand naar leeftijd en categorie

Peildatum: 8-6-'86

Leeftijd (in jaren)	Aantallen			Categorie-indeling		
	V	M	Totaal	Categorie	Aantal	%
7-10	7	5	12	<i>Pupillen</i>	12	12%
11-14	6	17	23	<i>Junioren</i>	29	29%
15-19	2	4	6			
20-24	1	5	6	<i>Senioren</i>	25	25%
25-29	2	5	7			
30-34	4	4	8			
35-39	4	X				
			11			
35-39	X	7		<i>Veteranen</i>	35	34%
40-44	5	8	13			
45-49		11	11			
50-54		3	3			
55-59						
60-64		1	1			
<b>Totaal</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>101</b>	<b>Alle cat.</b>	<b>101</b>	<b>100%</b>

Onbekend            2            2            Totaal: 4  
 Ledenbestand        105

Verklaring:    V=vrouw/meisje; M=man/jongen  
 %= % aandeel van ledenbestand

### Ledenbestand naar woonplaats/gebied

Peildatum: 8-6-'86

#### Hilvarenbeek

Elstakkers	37 (Grens Doelenstraat-Wouwerstraat)		
Ijpelaar	13 (Grens Wouwerstraat-Gelderstraat)		
Doelakkers	26 (Grens Doelenstraat-Paardenstraat)		
Molenakkers	10 (Grens Paardenstraat-Gelderstraat)		
Esbeek	2		
Biest-Houtakker	-		
Buiten bebouwde kom	4	Totaal Hilvarenbeek:	92 leden

Diessen	6		
Middelbeers	1		
Hulsel	1		
Tilburg	1	Totaal buiten Hilvarenbeek	13 leden
<b>Totaal</b>	<b>105 leden</b>		

**Cees van den Broek**

# UITSLAGEN

## APRIL

### 20. Oisterwijk, halve marathon

Toon Martens	1.36
Bernadette Paijmans	1.32
Jan Rutten	1.30
Johan Veerwarter	1.34

### 27. Hilvarenbeek Hilkoloop

Patrick vd Berk	3,5 km	15.38
Ant. van Doormaal		17.43
René Hendrikx		15.38
Dirk Jansma		14.10
Charissa Koks		17.48
Rick Mastenbroek		24.15
Jeske Paijmans		20.08
Judith Pas		18.08
Anika v. Terheijden		19.53
Vera Willems		19.09
Rob Wilms		15.56
Jurgen Wolfs		13.30
Geert Abrahams	6,5 km	23.50
Henk Bayens		26
Frans van Hees		27.30
Gerard vd Heiden		26.22
Geert Hesselmans		26.05
Jeanne Jansen		31.58
Huub Joosten		25.18
Ton Kluijtmans		23.20
Wim Koks		24.30
Harry Loijens		24.30
Henk Mangnus		24.38
Alice Otte		25.22
Arthur Pas		30.32
Clary Pas		31.41
Jack vd Sande		24.38
Piet Smolders		27.53
Tiny Smolders		32.53
Ad Wolfs		27.07

### 27. Goirle

Peter Cools	10 km	41.38
Ria van Lieshout		44.12

Toon Martens		46.10
Peter vd Meijdenberg		45.03
Rien vd Meijdenberg		42.00
Johan Veeerwater		45.10
Ad Wolfs		40.40
Jurgen Wolfs		43.10
Frans van hees	21 km	1:21.01
Gerard van Lieshout		1:17.22
Judith Wolfs	<b>5 km</b>	27.26

### 27. Maastricht Observantloop

Peter Cools	12,7 km	55
-------------	---------	----

### 30. Hilvarenbeek Torenloop

Patrick vd Berk	<b>5km</b>	21.12
Erwin Hendrikx		25.20
René Hendrikx		22.53
Bart van Hoof		26.45
Dirk Jansma		21.45
Martin Kempen		23.29
Ton Kluijtmans		16.58
Jochem Koks		23.26
Jurgen van Kollenburg		22.53
David Lane		23.48
Emmeken Otte		31.51
Arthur Pas		21.22
Judith Pas		30.13
Anika v. Terheijden		31.51
Rob Wilms		23.25
Judith wolfs		25.50
Henny Dekkers	<b>10 km</b>	50.35
Frans van Hees		36.30
Ria van Lieshout		42.12
Thomas Putters		41.28
Tiny Smolders		50.38
Marjolein de Vugt		50.48
Jurgen Wolfs		40.28
Geert Abrahams	<b>20 km</b>	1:14.03
Paul Backer		1:37.53
Henk Bayens		1:24.40
Piet Bijvoet		1:24.29
Cees vd Broek		1:31.54
Nellie de Brouwer		1:40.58

Peter de Brouwer	1:14.58
Bert van Corven	1:30.55
Piet van Doormaal	1:17.25
Rob de Groof	1:23.31
Piet Haest	1:33.30
Guido Heerink	1:27.40
Geeert Hesselmans	1:20.44
Wim Koks	1:23.00
Gerard van Lieshout	1:13.29
Harry Loijens	1:18.13
Henk Mangnus	1:23.28
Paul Mangnus	1:25.41
Alice Otte	1:18.33
Jack vd Sande	1:13.03
Piet smolders	1:28.36
Sjaak v. Terheijden	1:23.27
Lilian de Vugt	1:29.21
Johan Veerwater	1:40.00
Ad wolfs	1:20.53

## MEI

### 3. Reusel **10 EM**

Frans van Hees	1:00.04
Harrie Loijens	59.40
Sjaak van Terheijden	1:10

### 5. Oirschot **5,5 km**

Christian van Terheijden	41.36
--------------------------	-------

### 8. Olympia Eindhoven **10 km**

Gerard Abrahams	35.05
Henri Bressers	39.35
Tiny Brock	44.32
Peter de Brouwer	35.03

### 11. Dongen **10 km**

Tiny Brock	44.56
Peter de Brouwer	37.22
Lilian de Vugt	<b>20 km</b> 1:30

### 11. Amsterdam marathon

Jan de Bruijn	3:15
Frans van Hees	3:00
Peter Cools	<b>21 km</b> 1:38

### 19. Eersel **15 km**

Geert Abrahams	1:00.40
Bert van Corven	1:08.15
Geert Hesselmans	1:00.30

Huub Joosten	1:02.30
Jack vd Sande	55.45
Sjaak v. Terheijden	1:02.10
Ad Wolfs	58.21
Jurgen Wolfs	1:03.05
Lilian de Vugt	<b>25 km</b> 1:58

### 25. Hilkeloop **3,5 km**

Henri Bressers	13.02
Frans Cuijpers	19.00
Antoinette van Doormaal	16.25
Wim van Doormaal	15.35
Dirk Jansma	14.03
Charissa Koks	16.22
Jochem Koks	15.54
Natasha Koks	21.47
Wim Koks	16.22
Arthur Pas	14.21
Judith Pas	20.15
Vera willems	17.26
Niels Willems	17.22
Rob Wilms	16.34
Judith Wolfs	19.32
Jurgen Wolfs	12.42
Geert Abrahams	<b>6,5km</b> 23.49
Henk Bayens	25.55
Peter de Brouwer	23.05
Frans van Hees	24.45
Gerard vd Heiden	24.11
Huub Joosten	25.02
Harrrie Loijens	24.10
Clary Pas	30.46
Jack vd Sande	25.30
Piet Smolders	27.12
Sjef Stokmans	26.58
Sjaak v. Terheijden	26.18

### 25. Hamburg marathon

Guido Heerink	3:29
Henk Mangnus	3:29

## JUNI

### 1. Vessem 21km 700 meter

Geert van Lieshout	1:20.30
--------------------	---------

### 1. Indoor Brussel **20 km**

Toon Martens	1:33
Peter Cools	1:26
Jan Rutten	1:23.30

### Atletiekfeest Hilvarenbeek

René Hendrikk	9.80
Suzanne Hoozemans	11.00
Dirk Jansma	9.00
Charissa Koks	10.10
Natasha Koks	10.14
Rick Mastebroek	10.58
Erwin vd Meys	11.10
Emmeken Otte	11.00
Marije Otte	12.46
Jeske Paijmans	12.00
Judit Pas	10.33
Thomas Putters	10.17
Martje van Riel	9.75
Julian van de Sande	10.71
Anika v. Terheijden	11.36
Christiaan v. Terheijden	10.00
Rob Wilms	9.44
Patrick vd Berk	100m 15.03
Henri Bressers	13.00
Piet Haest	15.16
Frans van Hees	13.90
Geert-Jan vd Heiden	14.95
Gerard vd Heijden	17.28
Geert Hesselmans	14.30
Erwin Hendrikk	15.48
Friso Horstmeier	14.48
Huub Joosten	14.52
Ton Kluijtmans	12.18
Jochem Koks	15.62
Wim Koks	13.97
Arthur Pas	14.91
Nanny van Rijswijk	16.32
Johan Veerwater	13.79

### 646 meter (2 rondjes Vrijthof)

Nellie de Brouwer	2.17.4
Piet Haest	2.02.8
Guido Heerink	1.55
Frans van Hees	1.54.16
Geert-Jan vd Heiden	2.03.2
Gerard vd Heiden	2.01.21
Geert Hesselmans	1.56.8

Friso Horstmeier	2.00.67
Ton Kluijtmans	1.44.3
Charissa Koks	2.31.2
Jochem Koks	2.08.9
Natasha Koks	2.30.2
Wim Koks	1.49.34
Bernadette Paijmans	2.16.3
Arthur Pas	2.04.73
René Paulsen	1.54.85
Thomas Putters	2.19
Jack vd Sande	1.51.51
Johan Veerwater	2.18.2
Maarten de Vugt	2.04.20

### Familie-estafette

1. Familie Mangnus; 2. Familie Wolfs;  
3. Familie Koks.

### Afvalrace

Winnaars in hun categorie:

Frans van Hees, Friso Horstmeier, Dirk Jansma, Ton Kluijtmans, Alice Otte, Bernadette Paijmans en Martje van Riel.

### Estafette tegen Matti en Alice

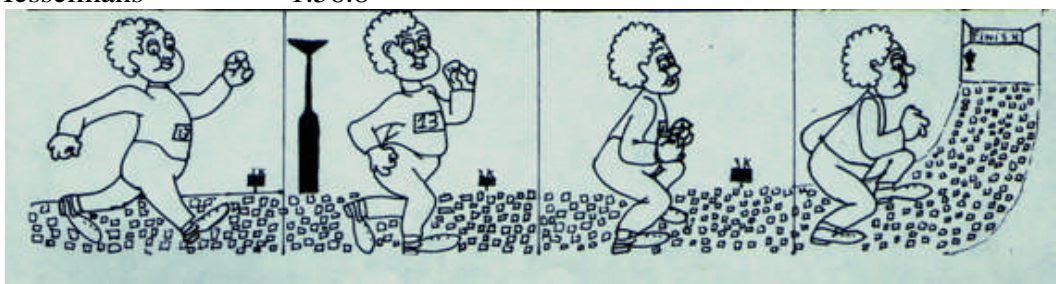
Beide wedstrijden waren een groot succes.

### Wandelvierdaagse

De trainingsgroep van Clary Pas liep mee met de wandelvierdaagse. Geen uitvallers, geen blaren.

### 8. Gorp en Rovert 1 km voluit

Wim van Doormaal	3.40
Antoinette van Doormaal	4.10
Jeanne Jansen	4.02
Tiny Smolders	4.02
Sjef Stokmans	3.14
Vera willems	4.20
Judith Wolfs	5.21
Jurgen Wolfs	3.12



WEDSTRIJD- EN TRIMLOOP KALENDER

<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Wedstrijd/ trimloop</u>	<u>Afstanden</u>	<u>Organisatie/ inlichtingen</u>	<u>Start</u>
za 21-6	Roosendaal	W/T	5-10-21 km	01650-51462	10.00uur
zo 22-6	Veldhoven	T	4-6-12-18km	040-531476	10.30
zo 22-6	Oss	W	10 EM	Oss '78	
wo 25-6	Valkenswaard	W	Uurloop	AVV	
vr 27-6	Mol (België)	W	½ marathon	Vabco	
zo 29-6	Hilkoloop	T	3,5 - 6,5 km		
29-6	Veldhoven	W	NK Veteranen	GVAC	
za 5-7	Gorinchem	T	1 -10 km	01830-22562	15.05
		W/T	10 EM	idem	15.00
zo 6-7	Best	T	3,2 - 6,5 km	04998-72479	11.00
zo 6-7	Weert	T	17,5-10,5-7-3,5 km	04950-37011	10.00
za 12-7	Handel	W	10 km	GAC Gemert	
zo 13-7	Weert	W/T	4 -6- 8 -10 km	04950-21485	13.00
wo 16-7	Eersel	T	5 -2,5 - 1 km	04970 -14077	19.30
za 19-7	Goes	W	NK dames + Vet. 15 km	AV 56	15.00
			Nk heren + Vet. 25 km	AV 56	17.00
zo 20-7	Valkenswaard	T	1-3-6-9-12 km	04902-16305	10.45
wo 23-7	Eersel	T	5-2,5-1 km	04970-14077	19.30
ma 28-7	Boxmeer	W	10 km	HAC Helmond	
wo 30-7	Eersel	T	5 -2,5- 1 km	04970-14077	19.30
za 2-8	Noordeschut (Drente)	W/T	5 - 10 - 21 - 42	05284-1991	14.00
zo 3-8	Weert	T	17,5 - 10,5 - 7 - 3,5	04950-37011	10.00
wo 6-8	Eersel	T	5 - 2,5 - 1 km	04970-14077	19.30
za 10-8	Veldhoven	T	18 - 12 - 6 - 4 km	040-531476	10.30
wo 13-8	Eersel	T	5 - 2,5 - 1 km	04970-14077	19.30
za 16-8	Goes	W	15 km	AV 56	
zo 17-8	Valkenswaard	T	12 - 9 - 6 - 3 - 1 km	04902-16305	10.45
zo 17-8	Best	W	15 km	Gen. Michaëlis	
		T	10 - 4 km	04998-72281	13.00
wo 20-8	Eersel	T	5 - 2,5 - 1 km	04970-14077	19.30
wo 20-8	St. Oedenrode	W	5 - 10 km	Olat	
za 23-8	Hulst (Z.-Vl.)	W	15	RKHAV	
		T	15 - 12 - 9 - 6 - 3	01140-15433	18.30
zo 24-8	Weert	W	½ marathon	AV Weert	
zo 24-8	Vugt	W	½ marathon	Prins Hendrik	
zo 24-8	Best	T	6,5 - 3,2 km	04998-72479	11.00
zo 24-8	Veldhoven	T	18 - 12 - 6 - 4 km	040-531476	10.30
za 30-8	Baarle-Nassau	W	10 km stratenloop	AV Gloria	
zo 31-8	Hilkoloop	T	6,5 - 3,5 km		
zo 31-8	Diessen	W/T	½ marathon	AVR '69	

