

Bestuur

Voorzitter **Jules Marsé** Valkhof 5 5081 WK Hilvarenbeek 013-505 4611
julesmarse@cs.com

Secretaris **Vacature**

Penningmeester **Loes Verhoeven** Herlaerstraat 16 5081 BH Hilvarenbeek 013-505 4610
lrmv@hetnet.nl hoofd inkoop kantine

lid **Marlou van Oevelen** Eksterbos 15 5081WN Hilvarenbeek 013-505 1106
marlou_van_oevelen@xs4all.nl uitslagen, wedstrijden en p.r. wedstrijden

lid **Sander Smit** Bloemenstraat 8 5081 CS Hilvarenbeek 013-5050775
samoni@xs4all.nl Technisch adviseur

Redactie clubblad

Alice Otte Uranusstraat 16 5056400 alice-achil87@planet.nl
Jack vd Sande Wouwerstraat 58 5053038 jacksan@hetnet.nl

Website en voorinschrijvingen wedstrijden: www.achil87.nl

Wedstrijdsecretariaat

Vacature

Contributie

Alle leden € 60,--/jaar Licentie senioren en veteranen € 32,40/jaar

Trainingen

Vertrek bij/training op:

zondag	Zonder trainer	7.00/8.00	Ultralopers	505 3568	Schuttersweg
	Diverse trainers	9.30-10.30	Beginners en gevorderden		Bosrand
maandag	Jos Adriaansen	19.45-21.00	Skeelers	505 1995	Roodloop
dinsdag	Cock d Brouwer	20.00-21.15	Snelheid gevorderden	505 4712	Roodloop
woensdag	Jan Verbunt	18.45-19.30	Beginners	505 3047	Roodloop
	Jack van de Sande	`	Beginners	505 3038	Roodloop
	Gust van Eijken		Beginners	505 1036	Roodloop
	Leo vd Wassenberg	19.30-20.30	Snelheid gevorderden	505 3885	Roodloop
	Ron Blommers			505 5999	Roodloop
	Addy v. Seeters	19.30-20.30	Gevorderden	505 4905	RK kerk
	Zonder trainer	19.15 uur	Duurloop gevorderden		Roodloop
donderdag	Zonder trainer	19.15 uur	Duurloop gevorderden		Roodloop
zaterdag	Zonder trainer	16.00	Duurloop gevorderden		Roodloop
	Vacature	16.00-17.00	Beginners		Roodloop

Accommodatie

Atletiekbaan Sportpark de Roodloop Uranusstraat 3

Van het bestuur

<u>Nieuwe leden:</u> Eric Groene	Eksterbos 12	Hilvarenbeek
Tonny Kiemeny	Hoog Spul 11	Hilvarenbeek
Lian Kiemeneij	Gelderstraat 58	Hilvarenbeek
Paula Wijten	Gildelaan 12	Hilvarenbeek
Monica van Diessen	Gildelaan 30	Hilvarenbeek

Bedankt als lid:
Desiree Swaans
Jan Cloosterman
Edward Geertse



Ontbijtloop

Eerste zondag van juli

Trudy Koopmans en Louis van Hest nemen de honneurs waar bij de organisatie van de ontbijtloop..

Als het weer meezit, zullen we het ontbijt dit jaar niet in het clubhuis nuttigen, maar net zoals jaren terug op een voor de deelnemers onbekende locatie. Het complete meubilair zal geladen en elders gelost worden. Iets meer werk maar wel spectaculairder.

We verzamelen bij het clubgebouw op 1 juli om 9.30 uur. Het ontbijt om 10.30 uur (bij goed weer op een buitenlocatie).

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier hieronder. Dit kun je inleveren bij één van de trainers, bij Trudy Koopmans of bij Louis van Hest, Ypelaerstraat 14, telefoon: 505 2303 of 06-50247273.

Inschrijfformulier Ontbijtloop

Ondergetekende neemt deel aan de Ontbijtloop op zondag 1 juli a.s.

Naam:

Adres

Telefoonnummer:

Strookje s.v.p. inleveren bij:trainer of bij:

Trudy Koopmans
Wouwerdries 15

Louis van Hest
Ypelaerstraat 14



Korte Mouwenloop

woensdag 13 juni 2007

op de atletiekbaan

starten vanaf 19.30 uur tot 20.30 uur

korte mouwen

individueel

10 rondjes = 4 km

vooraf looptijd opgeven in de kantine

geen horloges, stopwatches etc.aandoen

best geschatte tijd= winnaar wisselbeker

gratis deelname.

Inlichtingen: Marlou van Oevelen

PR wedstrijden

Eksterbos 15

5081 WN Hilvarenbeek

013-5051106

marlou_van_oevelen@xs4all.nl

www.achil87.nl

Op 23 mei hebben Marlou en mijn persoontje namens Achil '87 in De Rooi Pannen in Tilburg een minisymposium bijgewoond over het organiseren van wegwedstrijden. Wij willen jullie de belangrijkste dingen die zijn besproken, niet onthouden.

Er waren ca. 50 organisatoren aanwezig van bijna alle atletiekverenigingen uit de omgeving. Elke spreker kreeg ca. 10 minuten de tijd om een aspect van het organiseren van wedstrijden toe te lichten. René van Boxtel, oud-wedhouder van Waalwijk, praatte alles aan elkaar, nadat Peter Monsieus ieder welkom had geheten.

Louran van Keulen, adjunct-directeur en marketingmanager KNAU, vertelde dat hardlopen een sport is die steeds populairder wordt. In 2005 hebben 1,3 miljoen Nederlanders met een hardloopevenement meegedaan. In 2006 nam het ledenbestand met 14% toe, vooral veel vrouwen. De 1000m vormt een beetje een speerpunt de komende jaren, ook voor de leeftijdsgroep van 12-15 jaar.

KNAU heeft 20 AED (Automatische Externe Defibrillatoren) in bezit, die kunnen worden geleend bij (lange) wedstrijden. Met krijgt heel veel informatie via de Champion Chips gegevens en daar wil men in de toekomst ook iets mee gaan doen.

Henk van Doremalen, organisator en bestuurder Stichting Tilburg Ten Miles (TTM). Hij belichtte het aspect van de vrijwilligers. Bij TTM heeft men ca. 350 vrijwilligers. Henk is voor 50% historicus en voor 50% verdient hij zijn geld als racedirector van TTM. Men heeft bij TTM ca. 8.000 deelnemers. Indien er meer zijn dan 5-6.000 deelnemers, dan moeten er in zijn ogen professionele krachten worden ingezet. Er zijn twaalf kernvrijwilligers, die elk een pakketje beheren. Iwan Oprins wordt ook als beroepskracht ingezet (tijdregistratie). Feitelijk zijn tien mensen van publieke werken en ca. veertig man vrijwillige politie ook beroepskrachten.

Voor de scouting is een dankbare groep vrijwilligers. Verder veel vrienden/kennissen. Hij huurt vooral groepen in, bijvoorbeeld scholieren, die met een project bezig zijn. Als groep krijgen ze dan een vergoeding. Zo'n groep is bijvoorbeeld ook het Sinterklaascomité, dat met twintig mensen wil helpen, omdat ze het in deze periode toch rustig hebben. Zij krijgen allemaal een T-shirt, een lunchpakket, een hapje/drankje en worden verder goed in de watten gelegd, wat erg belangrijk is. De kernvrijwilligers krijgen regelmatig een weekend aangeboden. Je moet de vrijwilligers zien te binden.

Jan Maijen, gemeente Tilburg, evenementenbeleid en vergunningen. In Tilburg is 2,5 fte heel de dag alleen bezig met vergunningen voor evenementen. In Tilburg zijn dat ca. 375 evenementen/jaar. Aanvankelijk was het een ad-hocbeleid, maar hij heeft er langzaam structuur in gebracht. Nu is er een evenementencommissie, die één keer in de drie weken bij elkaar komt. Er zit iemand in van milieu, handhaving, politie, brandweer, pr etc. Deze commissie mag zelf beslissingen nemen. De meeste evenementen zijn hamerstukken, maar een aantal moet kritischer worden bekeken. In Tilburg kan in principe alles.....

Rob van Heeswijk, Politie Midden en West-Brabant, verkeersveiligheidsaspecten. Hij geeft beroepsmatig instructielessen aan vrijwilligers. In Den Haag ligt een evenementenreglement ter goedkeuring, waarbij iemand voor twee jaar aangesteld kan worden. Het is belangrijk dat de verkeersregelaars aangifte doen. Iemand kan twee jaar rijontzegging krijgen. Men is bezig met een standaardaangifteformulier, dat via internet ingevuld kan worden.

Hierna kwam een intermezzo van Harrie Hens, Brabants kampioen tonproaten.

Mr. Nancy van Uitert, advocate/juriste in Kaatsheuvel, aansprakelijkheid van de organisatie. De organisatie moet goed geregeld zijn. Een goede rechtsvorm is belangrijk. Vaak gaat het om een stichting of een vereniging. Ook is het belangrijk om de gegevens bij de Kamer van Koophandel up-to-date te houden. Alle afspraken dienen schriftelijk te worden bevestigd en ook de betalingstermijnen moeten goed worden afgesproken. Ook goed afspreken dat zaken niet hoeven te worden betaald als iets wordt afgelast.

Men heeft een ZORGPLICHT. De accommodatie en het parkoers moeten goed zijn, maar als sporter stel je je altijd bloot aan een verhoogd risico.

Ze vertelde nog wat over jurisprudentie. Het is altijd belangrijk om getuigen te hebben, bijvoorbeeld mensen die kunnen beamen dat het eerst wel veilig was en dat de organisatie er alles aan had gedaan om het veilig te maken. Er moet dus veel worden vastgelegd.

Wilbert van Oort, bedrijfsleider van Moonen, attractieverhuur. Waar let de sponsor op?

Het is belangrijk dat de sponsors worden verwend. Een bedankbrief op origineel papier doet het ook altijd goed, evenals een mooie foto. Het is belangrijk dat reclamedoeken netjes worden opgehangen en dat iedereen deze ziet. Je moet deze ook nooit weghalen als de wedstrijd nog bezig is. Het is belangrijk kinderen uitgebreid te huldigen. Daar bereik je ook vaak de ouders mee. De sfeer rond de wedstrijd is erg belangrijk. Het moet een uitje zijn voor het gezin en je moet ervoor zorgen dat het gezellig is. Mond-op-mondreclame is belangrijk. Het evenement moet niet als doel hebben er geld aan over te houden voor een goed doel. Je moet het eerst goed opzetten en dan kan je nog kijken of je iets overhoudt.



Greg van Hest, topatleet. Waar let de wedstrijd atleet op? Voor wedstrijd atleten als Greg is het belangrijk dat hij twee piekmomenten heeft per jaar: febr-maart-april en sept-okt-half november. Voor hen is het belangrijk dat atleten goed worden ontvangen door de organisatie en dat deze vriendelijk voor hen is. Voel ik me welkom?

De snelheid van het parkoers is belangrijk en of de wedstrijd in de voorbereiding past. Kan ik er publiciteit uit halen? Is er bijvoorbeeld radio en tv bij en dan wel landelijke tv? Hij is ook nog gebonden aan zijn sponsor (Nike). Die verwacht dat hij zeker aanwezig is bij CPC (City-Pier-City, bij de halve marathon van Rotterdam, in Egmond etc. Dan moet hij ook goed presteren voor zijn sponsor. De ontwikkeling dat vaak enkele Kenianen of Ethiopiërs de prijzen weg komen halen, vindt hij niet altijd even leuk, maar een organisatie kan dan nog de Nederlanders dan nog extra in de belangstelling zetten. Omdat het programma aardig volzit, is er weinig tijd meer over om naar “boerenkoolwedstrijden” te gaan.

Wij vonden het een aardig symposium en ik denk dat we bij Achil '87 van een aantal uitspraken nog wel wat kunnen leren.

Mede namens Marlou van Oevelen,

Toon Abrahams

Zoals ik in mijn vorige artikel aangekondigd heb, houd ik jullie op de hoogte van het verdere verloop van ons marathonavontuur op weg naar en in Beijing.

Op woensdag 15 november hadden we (Jan Driesser en ik) de eerste (kick-off)bijeenkomst op Sportcentrum Papendal in Arnhem. Hier konden we kennismaken met andere deelnemers en kregen we van Marti ten Kate uitleg over het lopen van een marathon en van ATP (Advanced Travel Partner) over de reis.

Verder kregen we een presentatie van Bas van de Goor over de Bas van de Goor Foundation. Dit is een stichting die de kwaliteit van leven voor mensen met diabetes wil verbeteren door middel van sport.

Daarnaast was er een presentatie van Right To Play, een internationale organisatie die sport en spel gebruikt als middel om de levens van kinderen in ontwikkelingslanden te verbeteren.

Beide organisaties proberen via dit evenement meer bekendheid en middelen te verwerven.. Het NOC/NSF ondersteunt deze dan ook van harte.

De bijeenkomst werd afgesloten met een centrale training, waarbij natuurlijk de onvermijdelijke groepsfoto's moesten worden gemaakt.

Op 2 december volgde de eerste centrale training in Den Bosch, waarbij we wat loopscholing kregen. Er werden ook persoonlijke adviezen gegeven over loopstijl, houding, e.d. Ter afsluiting nog een toespraakje van een fysiotherapeut over spiergebruik en het voorkomen van blessures. Deze trainingen waren keurig verzorgd met koffie en cake bij ontvangst en soep en broodjes voor vertrek.

Op 6 januari was er de tweede training, maar dit keer in Utrecht. Hier hadden we de keuze tussen technische looptraining en een bosloop. Jan deed de bosloop en ik "keek" naar het technische gedeelte, omdat ik vanwege een lichte blessure maar een keertje rust nam.

Na afloop werden wij, als Rabobanklopers, verwacht in het stadion Galgenwaard, waar we een presentatie kregen over de ondersteuning door de Rabobank van dit evenement en wat we wel en niet kunnen verwachten. In ieder geval kregen we alvast een fraai jack uitgereikt. Daarnaast gaf Marco Koers nog uitleg over zijn ervaringen met marathonslopen en over wat je wel en vooral niet moet doen voor en tijdens een loop.

Dan volgt een week na carnaval onze eerste testloop: de Bruggenloop van Rotterdam. Een loop van 15 kilometer, waarin zeven bruggen rond het havengebied zijn opgenomen. Na ontvangst door het NOC/NSF en onze sponsor de Rabobank, kregen we weer wat kleding uitgereikt, die natuurlijk tijdens de wedstrijd moest worden gedragen. Na een peptalk van niemand minder dan ons aller Erica Terpstra (voorzitter van het NOC/NSF) gingen we om 11.00 uur van start.

Jan en ik liepen "vlak" zoals dat heet, op een tijd van 10 km/uur. Overigens kun je de Erasmusbrug en de Van Brienoordbrug niet echt als vlak beschouwen. Wel is het leuk om over deze bruggen te lopen vanwege het uitzicht over het water en de stad. De deelnemers aan de marathon van Rotterdam zullen dit wel kennen. Doordat mijn veter los ging op 1 km van de finish moest ik Jan laten gaan en hij finishte op 1.27.42 en ik op 1.28.30.

Een van de leuke dingen van deze testlopen en de trainingen is dat je de overige deelnemers, en van sommige ook hun echtgenote(s)n, steeds beter leert kennen.

Na de derde training in Den Bosch volgde op 22 april de tweede testloop in de vorm van de halve marathon van Enschede. Zoals jullie je wellicht herinneren, wat het die zondag erg

warm voor de tijd van het jaar en wel zo'n 27 graden. Wij trokken ons hier niets van aan en gingen om 11.00 uur van start met een tijd van 2.15 uur in ons hoofd. We gingen in het begin met de haas van 2.10 mee, maar na 5 kilometer merkte ik dat hij nog sneller liep dan 10 per uur en ik haakte af om mijn eigen tempo te lopen. Jan ging nog verder met hem mee en vertelde later dat de haas 500 meter voor de finish even aan de kant ging staan, omdat hij anders te vroeg binnen was. Zo zie je maar dat je de haas krijgt die je verdient! Het parcours was een beetje saai; een stukje door de stad, daarna een heel rechte weg van 9 kilometer naar het Duitse Gronau en dan weer diezelfde weg terug. Op zich wel leuk om even in Duitsland te lopen, want de Duitsers zijn leuke en enthousiaste supporters, die zorgen voor een verleidelijke geur van Bratwurst op de barbecue en je toezingen met een Halbeliterflasche kühl Deutsches Bier in die Hände.

Ondanks deze kwelling van de smaakpapillen, de warmte en de te snelle haas, konden we in een tevredenstellende tijd finishen: Jan (natuurlijk iets sneller) met 2.09.24 en ik met 2.14.08. Na douche, soep en broodjes keerden we tevreden naar huis terug, waar we om 18.30 uur arriveerden. Ik moest om 19.00 uur weer tennissen, maar daar bakte ik niet veel meer van.

Na deze test liggen onze wekelijkse lange duurlooptrainingen voortaan boven de 20 kilometer. Een reden om dan ook maar mee te doen aan de Torenloop in ons eigen dorp. Ook toen was het nog steeds warm, maar dat hebben jullie zelf waarschijnlijk ook ervaren. Ook hier kijken we weer tevreden en met plezier op terug.

Op naar de volgende trainingen op 19 mei en 30 juni, waarna op zondag 2 september de 30 km van Amsterdam-Noord wachten. Wij houden jullie op de hoogte!

Groeten,

Jan en Bart

Gehoord en gezien I

Marathon langs de snelweg

Tussen Venlo en Maasbracht is Rijkswaterstaat bezig met de aanleg van de 42 kilometer lange A73. Op zondag 16 december organiseert Rijkswaterstaat hier een marathon. Het traject is daarvoor precies lang genoeg. Het programma bevat ook een estafettemarathon. De officiële opening van de nieuwe snelweg vindt niet lang na dit evenement plaats: nog voor 1 januari gaat hij open.

Uit: De Telegraaf

Anekdoten

1. Enige tijd geleden is er bij de ZOG-groep eenZeur en Maauwwcommissie opgericht. Hiervoor moeten we nog een voorzitter hebben.. De vacature staat nog open... Opgeven bij Ger van Beers a.u.b.

2. Tijdens de Torenloop uitgestapt met reden: Karin de Jong. Ze dacht !! dat ze misschien !!! wel te hard liep en daardoor had ze misschien !!! geen zin meer om verder te lopen. (Naam inzender bij redactie bekend)

3. Nu Ger van Beers geblesseerd is, houden honden toch nog van Achilatleten. Tijdens de AA-Valleiroute presteerde een hond het 15 kilometer mee te lopen. Toen hij te vermoeid werd, hebben we zijn baasje maar opgebeld om hem te vertellen dat we in België aan het kanaal tussen Arendonk en Ravels liepen. Toen zijn baas hem ophaalde, zei hij dat Binkie wel eens meer met andere mensen meeliep.

Een week later was er tijdens de training ook een hond, nu op de baan, die al die lopers wel leuk vond. Na een telefoontje is deze hond ook weer bij de rechthebbende baas teruggebracht.

Klazienaveen



Zaterdag 26 mei stond Klazienaveen op het programma. Wat? Ja, Klazienaveen. Als je een half jaar geleden had gezegd: “Jij loopt de marathon van Klazienaveen”, dan had ik gezegd: “Doe eens effe normaal! Maar ja”, het was warm in Rotterdam en ik wilde nog iets doen met al die weken trainen.

We vertrokken om half 11 bij Toon, die uiteraard ook van de partij was, want welke marathon loopt die niet !! Ook Jack van de Sande was er, en Joes en Diny voor de mentale begeleiding én de verzorging natuurlijk. Zoals ik van Toon gewend ben de laatste tijd mag ik op de heenweg voorin. Met mijn lange benen was dat wel prettig. Daar begint dus al de goede voorbereiding. Twee uur en 15 min en 15 sms’jes van Peter de Brouwer later kwamen we aan.



“Met mijn lange benen was dat wel prettig....”

Ik maak nu een sprong naar de start, want wat er tussenin zat, was niet zo boeiend om daar ook nog een blad aan te wijden. Ik ging natuurlijk van start om onder de 3 uur te finishen, wat jullie van mij gewend zijn!! Samen met Toon gestart, wel iets te snel, maar in het begin liep het lekker. Er waren geen mogelijkheden om in een groepje te lopen, dus Toon en ik waren op elkaar aangewezen. De tijden waren volgens schema, dus er hing iets mooi in de lucht, dacht ik. Want dat doe je wel ontzettend veel in een marathon: DENKEN. Tot ongeveer 35 kilometer, want dan kun je niet meer denken!. Bij een kilometer of 15 voelde ik dat mijn voeding niet lekker viel, maar het zakte snel weg en gaf verder gelukkig geen problemen. Tot de 20 km heb ik samen met Toon gelopen, maar die begon zich wel beroerd te voelen. Na 25 kilometer haakte hij definitief af en was ik op mezelf aangewezen. Dan merk je pas hoe prettig het is om een goeie fietser bij te hebben. Ik liep nog steeds volgen plan, maar zoals zo vaak lag ook nu bij mij het moeilijke punt rond de 30 km. Mijn tijd van 2.05 bood nog

perspectief, want je loopt dan nog op een schema van 2.56 . Maar ja, ik kreeg toch kramp. Door wat gas terug te nemen hoefde ik niet te wandelen, maar ik verloor wel te veel tijd om mijn droom te verwezenlijken. Bij de 38 à 39 km kwam ik weer op gang maar dat was te laat om het nog te redden. Bij de 40 had ik nog 8 min , waar ik er ruim 9 nodig had. Dus strandde ik dit keer pas in de slotfase. Dan maar een PR, waar ik buiten alle verwachting om toch vrij snel tevreden mee was. Lekker douchen en twee liter cola. Ruim twee uur in de auto (ik mocht weer voorin) en het leed was weer geleden. Drie dagen Elastiek in het vooruitzicht, dus het kon niet meer kapot, ook al was het maar ruim een minuut.

Zo, nu eerst maar op vakantie en naar de Jungfrau, voordat er weer iets nieuws wordt gepland.

Ik ben nog vergeten te vertellen, dat behalve dat we alleen moesten lopen, de omstandigheden goed waren en het een mooie marathon is in Klazinaveen. Volgend jaar bij de 25^{ste} editie mogen we gratis meedoen. Maar zoals ik er nu tegenaan kijk, zeg ik: “Doe eens effe normaal!”

Joes, bedankt voor de goede begeleiding en alle anderen voor het bellen!!

Nog even de tijden:

Cocky 3.01.50

Toon: 3.18.53 (heeft het laatste stuk veel gewandeld maar liep dinsdag op de baan weer als een kievit.)

Jack: 3.47 .59 (zei dat hij lekker had gelopen, al was hij wel wat snel gestart.

Cocky

Gehoord en gezien II

Correspondentie

1. Claus van Teeffelen heeft zijn lidmaatschap van onze vereniging opgezegd. Hij deed dat met een speciaal berichtje, dat de redactie de lezers niet wil onthouden:

“Ik wil alle Achillers bedanken voor de uiterst plezierige samenwerking. Ik heb me altijd thuis gevoeld bij Achil en samen met leden van de dinsdagavondgroep prettig getraind en aan wedstrijden deelgenomen.

Helaas is het op dit moment niet meer te combineren met mijn andere werkzaamheden.”

2. **Een afzegging voor de Torenloop door Rutger Kramer**, een kennis van onze voorzitter.

“Ben helaas genoodzaakt mij terug te trekken voor de Torenloop. Ben gisteren namelijk op weg naar mijn werk aangereden door een automobilist. Ben een tijdje buiten westen geweest. Toen ik weer ontwaakte, dacht ik spontaan dat ik in de hemel was beland met al die charmante o.k. -assistentes van het ziekenhuis om me heen. Toen er echter jodium in mijn wonden werd gegooid, wist ik meteen weer dat deze vrouwen net zo erg zijn als die op aarde :-). Gelukkig kon ik gistermiddag na een aantal hechtingen in mijn voorhoofd weer naar huis. Moet de komende dagen alleen even rustig aandoen, vandaar mijn afwezigheid bij de Torenloop. Zal dit overigens ook aan de organisatie melden, want ik had mij reeds voor de 20 km ingeschreven. Jullie veel plezier en succes toegewenst bij de organisatie van de Torenloop. Wellicht onderneem ik volgend jaar een nieuwe poging. Je bent in ieder geval van harte welkom bij de 12-uursestafette bij onze vereniging. Meer info hieromtrent tref je aan op

www.haagatletiek.nl/web/publish/Informatie.

Rutger Kramer

Nieuws van de Hart van Brabantloop



Op 29 september vindt de Hart van Brabantloop plaats. De laatste etappe wordt gewijzigd. Door de Cityring kan de wedstrijd niet meer op de heuvel eindigen. De organisatie heeft gekozen voor een finish op de Universiteit van Tilburg, waar ook de start is. Dat is minder gevaarlijk en bovendien zijn de faciliteiten voor de deelnemers (eten, douchen, slapen) dichterbij. De laatste herstart is rond 17.20 op het Heuvelplein, waarna de route loopt door de winkelstraat naar het rode fietspad. Na een rondje Warandebos finishen de eerste lopers rond 17.40 uur tot slot op de campus van de Universiteit.

Alle gegevens zijn te vinden op www.hartvanbrabantloop.nl

Triatlon Eindhoven



Op zondag 2 september organiseert Eindhovense Studenten Triathlon en Wielrenvereniging Squadra Veloce een triatlon in en om de IJzeren Man te Eindhoven.

De wedstrijdonderdelen zijn: -1/4 triatlon: 1 km zwemmen, 41 km fietsen, 10 km lopen
-1/8 triatlon: 500 m zwemmen, 24 km fietsen, 5 km lopen
-1/16 triatlon: 200 m zwemmen, 8 km fietsen, 2,5 km lopen

De 1/4 en 1/8 kunnen ook door trio's worden gedaan. Dat wil zeggen dat er een persoon zwemt, een andere persoon fietst en weer een andere persoon hardloopt.

De 1/16 is voor iedereen toegankelijk. Deze afstand is zeker voor kinderen of beginners een leuke uitdaging.

Meer informatie over de wedstrijd is te vinden op www.squadratriatlon.nl.

PR-lijst marathon van alle atleten die nu lid zijn van ACHIL'87

Naam:	Plaats marathon	Datum:	Gelopen tijd:
Edith van Aarle	Eindhoven	08 okt 2006	3.33.09
Geert Abrahams	Rotterdam	05 apr 1992	2.45.30
Henk Abrahams	Florence	26 nov 2006	4.25.04
Toon Abrahams	Utrecht	09 apr 2007	3.04.52
Diny Abrahams	Graauw	14 apr 1999	3.49.12
Nathalie Backer	Amsterdam	15 okt 2006	3.29.43
Paul Backer	Hilvarenbeek	--- sep -----	3.33.33
Ger van Beers	Hilvarenbeek	----sep 1992	2.58.21
Cees van de Berk	Rotterdam	----apr 1994	3.24.--
Ron Blommers	Etten-Leur	31 okt 2004	3.06.22
Cees van den Broek	Hilvarenbeek	20 sep 1987	3.18.09
Irma van den Broek	Graauw	14 apr 1999	3.49.12
Cocky de Brouwer	Klazienaveen	26 mei 2007	3.01.50
Nelly de Brouwer	Apeldoorn	28 jan 1989	3.37.40
Peter de Brouwer	Hilvarenbeek	21 sep 1986	2.51.32
Fre van Dal	Eindhoven	13 okt 2002	2.57.14
Arnold Davies	Hilvarenbeek	19 sep 2004	3.38.58
Wim Deenen	Etten-Leur	--- okt 1995	3.12.09
Jan van Dommelen	Amsterdam	17 okt 2004	3.11.33
Frank Doomen	Hilvarenbeek	20 sep 1987	2.47.58
Antoinette van Doormaal	Essen	20 okt 1991	3.52.---
Hans van de Eerenbeemt	Rotterdam	---- apr 1994	2.48.---
Gust van Eijken	Hilvarenbeek	21 sep 1986	3.07.40
Maria van Eijken	Hilvarenbeek	15 sep 1991	4.08.02
Jan Elings	Hilvarenbeek	15 sep 1985	3.33.25
Stan Favier	Hilvarenbeek	16 sep 2001	4.15.53
Joost Frencken	Amsterdam	11 mei 1986	3.04.45
Rob de Groof	Enschede	20 jun 1987	3.01.26
Herman van Haaren	Utrecht	09 apr 2007	3.10.48
Frank Haenen	Amsterdam	--- apr 2003	3.26.---
Piet Haest	Hilvarenbeek	15 sep 1985	3.12.46
Frans van Hees	Amsterdam	13 mei 1984	2.51.48
Gerard van der Heiden	Amsterdam	13 mei 1984	2.46.12
Paul van der Heijden	Hilvarenbeek	17 sep 2000	3.28.17
Wil Hendrickx	Hilvarenbeek	15 sep 1985	3.02.39
Geert Hesselmans	Eindhoven	16 okt 1988	3.00.58
Jos Horrevorts	Hilvarenbeek	18 sep 1994	3.05.07
Jack van de Huygevoort	Utrecht	09 apr 2007	3.09.38
Marion Kluijtmans	Essen ??	20 okt 1991	3.44.--
John Koolwijk	New-York	05 nov 2006	4.57.38
Harrie Loyens	Hilvarenbeek	20 sep 1987	2.53.13
Henk Mangnus	Hilvarenbeek	21 sep 1986	3.07.56
Jules Marsé	Eindhoven	07 okt 2000	3.04.44
Jac Naus	Rotterdam	21 apr 1991	3.42.19
René van Oevelen	Londen	18 apr 1999	3.29.01
Paul van Oirschot	Rotterdam	21 apr 2002	3.37.---
Alice Otte	Eindhoven	12 okt 1986	2.55.39
Peter Peeters	Etten-Leur	29 okt 2000	3.05.25
Jack van de Sande	Hilvarenbeek	20 sep 1992	2.39.00
Guus Soetens	Apeldoorn	26 jan 2002	3.26.---
Claus van Teeffelen	Hilvarenbeek	--- sep 1981	3.10.---
Joes Vermeer	Almere	15 aug 1998	2.44.--
Gerrit van der Vondervoort	Rotterdam	16 apr 2003	3.57.50
Pieter Vriens	Utrecht	28 mrt 2005	3.44.10
Leo van de Wassenberg	Hilvarenbeek	17 sep 2000	3.21.50

Jack van de Sande

jacksan@hetnet.nl

UITSLAGEN

APRIL

Oisterwijk 15 km

3 Nathalie Backer	V35	1:06.30
Peter de brouwer	M45	1:02.10
Hans vd Eerenbeemt		1:04.54
Jack vd Huijgevoort	Recr.	1:03.00
René van Oevelen	M45	1:18.25
Jack van de Sande	M55	1:11.10

30. Hilvarenbeek, 26° Torenloop

JMPUP, 1 KM JONGENS

1 Jelle de Roon	0 Atledo	4:01
2 Bas Smolders	0 H'Beek	4:49
3 Daan Verzijlberg	1 Tilburg	4:57
4 Tjerk Staring	0 Haaren	5:25

JPUPC, 1 KM JONGENS

1 Florian Wijnen	99 Attila	5:24
------------------	-----------	------

JPUPB, 1 KM JONGENS

1 Niels Verzijlberg	98 Attila	4:05
2 Coen Smit	98 H'Beek	4:34
3 Justin Rombouts	98 Tilburg	4:35
4 Jasper van Gemert	98 Diessen	4:50
5 Bart Smolders	98 H'Beek	5:08

JPUPA, 1 KM JONGENS

1 Robin van Gijssel	97 H'Beek	4:03
2 Maurick Verhoeven	97 H'Beek	4:17
3 Robin Verhoeven	96 H'Beek	4:20
4 Stijn van Eijk	97 H'Beek	4:26
5 Frank van Gestel	96 H'Beek	4:47

JJUND, 1 KM JONGENS

1 Mike Willems	94 DES	3:21
2 Dylan Rombouts	95 Tilburg	3:41
3 Sander van Gemert	95 Diessen	4:14
4 Koen van Gestel	95 H'Beek	4:41
5 Stijn Bierkens	95 H'Beek	4:44

JJUNC, 1 KM JONGENS

1 Milan Stawicki	92 Gloria	3:24
2 Benjamin Reinique	93 Tilburg	3:28

MMPUP, 1 KM MEISJES

1 Noortje van Eijk	00 H'Beek	5:05
2 Toop Nouwens	02 Diessen	6:00

MPUPC, 1 KM MEISJES

1 Carmen de Groot	99 H'Beek	5:08
2 Fleur Abrahams	99 H'Beek	5:12

MPUPB, 1 KM MEISJES

1 Sofie Abrahams	98 H'Beek	4:54
2 Laura van Baar	98 H'Beek	4:56
3 Bente Scherders	98 Attila	5:16

MPUPA, 1 KM MEISJES

1 Esmay van de Laar	97 Attila	4:00
2 Danique Scherders	97 Attila	4:15
3 Nina Etman	97 Tilburg	4:23
4 Romy van Gijssel	96 H'Beek	4:37
5 Robine Marcelissen	97 TRR	4:47
6 Evie Abrahams	96 H'Beek	4:50

MJUND, 1 KM MEISJES

1 Laaura Rijvers	95 Atledo	3:35
2 Larissa op 't Hoog	95 TRR	4:07

MJUNC, 1 KM MEISJES

1 Iris Etman	93 Attila	4:03
--------------	-----------	------

M5KM, 5 KILOMETER

1 Corné v Oirschot	70 TRR	16:36
2 Edward Geertse	85 Achil '87	16:51
3 Bjorn de Laat	87 TRR	17:18
4 Mark Rijk	82 AVR '69	17:45
5 Arno Herrewegh	76 Sprint	18:53
6 Tom Moolenaar	65 Tilburg	19:19
7 Jeroen Simons	91 Attila	19:49
8 Martin Struijk	71 PSV	19:54
9 Arie Verhoeven	59 Goirle	20:26
10 Eric Kramer	60 Goirle	20:40
11 Jan Vermeer	54 Spiridon	20:51
12 Evert Webers	68 TRR	20:54
13 Hans Veltman	49 TRR	20:55
14 Robbert Kramer	90 Goirle	21:23
15 Harrie Verbon	51 Tilburg	21:57
16 Fabian v Oevelen	93 H'Beek	22:00
17 Erwin Klessens	91 Oisterwij	22:23
18 H B Ligtvoet	54 Lpg Goirle	22:45
19 Henk Knapen	44 DES	22:51
20 Rini op 't Hoog	55 TRR	23:08
21 J. v Dommelen	94 H'Beek	23:18
22 Jeroen de Laat	87 Tilburg	24:29
23 Ruud Hoogstad	82 Vlaardi.	25:10
24 Ad Vromans62	Achil '87	28:33
25 Cees Helmink	52 Dordrecht	29:11
26 Frank van Eijk	57 Tilburg	30:33
27 Theo Nefkens	50 H'Beek	30:35

V5KM, 5 KILOMETER

1 Judi Becx	94 Attila	21:25
2 Annelie Verbon	89 TRR	21:56
3 Ingrid Verheggen	70 Achil '87	24:52
4 Nicole Simons	85 Attila	24:58
5 Mirca Rath	81 H'Beek	25:00
6 Trudy Coopmans	56 Achil '87	25:47
7 Marijke van Hilst	63 Kaatsheu	28:22
8 Christel Abrahams	71 H'Beek	28:23
9 Susan Smolders	72 H'Beek	28:24
10 Marie-C Leerma	65 Achil '87	28:30
11 M. Timmermans	59 Achil '87	28:40
12 Katrien Koppers	70 Gorkum	29:02
13 Patty Helmink	82 Dordrecht	29:11
14 Vienne van Trier	69 H'Beek	29:53
15 Sandra de Bruijn	75 H'Beek	31:02
16 Anja Simons	55 Tilburg	33:04
17 Angel. Senders	68 Achil '87	35:12
18 An vPuijenbroek	71 Ravels	35:12
19 Ingrid Pelssers	73 Dilbeek	35:12

M10KM, 10 KILOMETER

1 Peter van Gool	73 PSV	34:44
2 Stefan de Laat	83 TRR	35:15
3 Thomas Putters	76 Stadskan	36:05
4 Erwin vd Lisdonk	71 Taxandria	36:28
5 Bert de Roon	67 Atledo	38:56
6 Herman v Haaren	55 Achil '87	39:23
7 Joop Bolck	72 H'Beek	39:41
8 Hans vd Hout	57 Attila	40:21
9 Henk Gallé	65 Attila	40:34
10 Paul vd Heijden	66 Achil '87	40:39
11 Peter v Doormaal	58 H'Beek	41:57
12 Arno Dingemans	76 TRR	42:00
13 Gerton Heyne	60 Tilburg	42:28
14 Wil de Klerk	57 Tilburg	43:09
15 Marco de Lege	70 Tilburg	43:29
16 Arie Meijers	54 Tilburg	44:03
17 Joost de Swart	78 Attila	44:09
18 Johan van Iersel	49 Tilburg	44:42
19 Pedro Marcelissen	61 TRR	44:57
20 J v Haasteren	66 H'Beek	46:06
21 Edward Nijhuis	75 H'Beek	46:25
22 Ger vd Broek	63 Diessen	46:45
23 Wim van Hout	60 B-Enschot	46:51
24 Pierre Janssens	56 TRR	46:53
25 Ronald Cunee	67 Tilburg	47:04
26 Sander Smit	68 Achil '87	47:05
27 Jack Meijs	63 H'Beek	47:20
28 Will van Dijk	65 H'Beek	47:39
29 Ludy van Hilst	63 Kaatsheu	47:50
30 Jack Brackenie	56 H'Beek	48:02
31 J. Schoonhoven	70 Tilburg	48:22
32 Jan Klessens	62 Diessen	48:22

33 R Groenendijk	46 H'Beek	48:52
34 Stan Favier	53 Achil '87	49:08
35 Wim Fase	49 THOR	49:17
36 Peter J vd Bogaart	50 Achil '87	49:24
37 Jan Dirksen	65 Waalwijk	49:50
38 Hans van Limpt	50 AVR '69	50:32
39 Jan Weijnen	36 TRR	50:41
40 Frank van Berkel	55 H'Beek	50:48
41 John Verhoeven	67 Tilburg	51:47
42 Harrie Bullens	59 Middelb	51:51
43 Hans van Gestel	68 Oosterhout	52:09
44 Mart Renique	58 Tilburg	52:16
45 Rob Senden	59 Tilburg	52:25
46 Peter de Vries	58 H'Beek	52:28
47 L. vGroenendael	68 Achil '87	52:40
48 Cees de Bra	51 Dongen	52:43
49 Jozef vd Maas	56 H'Beek	53:11
50 Johan Smit	68 Tilburg	53:11
51 Hareld Stads	85 Achil '87	53:15
52 Marco Kramer	68 Achil '87	53:16
53 Lars Davids	76 Breda	53:18
54 Ivar Davids	72 Driebergen	53:19
55 Frans Kools	60 Moergestel	53:21
56 Coen van Hees	67 Achil '87	53:30
57 Pieter Wijnsema	49 Energie	53:39
58 Martin vd Ven	42 Scorpio	54:13
59 H van Veen	67 H'Beek	54:36
60 Jan Hoosen	54 Oirschot	59:01
61 Eric Hoosemans	65 Achil '87	59:12
62 René Staps	58 Diessen	1:00:41
63 Sjon Oppier	61 Voorburg	1:00:59
64 Johan Dortmans	55 GVAC	1:01:22

V10KM, 10 KILOMETER

1 Ingrid Oonincx	68 Attila	43:46
2 Loes Verhoeven	66Diessen	46:43
3 Edith van Aarle	68 Achil '87	47:56
4 Anke de Groot	68 Achil '87	49:24
5 Jeannette Dirksen	67 Waalwijk	49:51
6 Helma van Eijk	68 H'Beek	49:57
7 Astrid de Brouwer	69 Achil '87	51:16
8 Caroline van Hees	66 Achil '87	51:29
9 Joke Bullens	62 Oirschot	51:50
10 MZevenbergen	76 TRR	52:29
11 Engeline Mutsaers	52 Taxandria	52:40
12 M.vd Wassenber	59 Achil '87	54:00
13 Ant v Doormaa	61 Achil '87	54:19
14 M Noordermeer	53 Diessen	54:20
15 P J Ligtvoet	79 Lpg Goirle	55:19
16 Patricia Dekkers	63 Oisterwijk	55:47
17 Karin van Gestel	64 H'Beek	55:47
18 Bettie Heefffer	64 Achil '87	55:56
19 Mai van Limpt	56 Achil '87	55:57
20 Nel Adriaansen	44 Middelb.	56:00

21 Angelique Evers	65 Attila	56:33
22 Jeanne Bierens	56 Duizel	57:26
23 Denise Faber	85 Zoetermeer	57:47
24 Koos de Vries	58 H'Beek	58:16
25 Toos Swinkels	60 Moergeste	58:28
26 Elian Kools	62 Moergestel	58:34
27 Esther Dooren	70 Achil '87	58:47
28 Cecile Scholten	69 H'Beek	59:06
29 Karin de Laat	73 H'Beek	59:07
30 Yvon Meijer	57 Tilburg	1:01:47

MSEN, 20 KILOMETER

1 Jeroen van Eijck	74 Lpg Goirle	1:14:39
2 Jeroen v Overdijk	75 TRR	1:19:37
3 Michael Marek	76 Turnhout	1:29:17
4 Koen Graat	77 Tilburg	1:33:28
5 Roel Kolman	77 Vught	1:38:02

M35, 20 KILOMETER

1 Jos op 't Hoog	66 Haaren	1:17:45
2 Rintje Bosma	69 Friesland	1:27:09
3 Cris Simons	66 Haaren	1:32:35
4 Theo van der Steen	63 Haaren	1:32:57
5 Eric van de Loo	68 Goirle	1:34:39
6 Kees Schellekens	63 Haaren	1:39:07
7 Franklin Doos	66 Oisterwijk	1:39:10
8 Peter Hesselmanns	63 Achil '87	1:39:12
9 Marc Staring	66 Haaren	1:40:44

M45, 20 KILOMETER

1 Martin Desmedt	60 Bredene	1:23:44
2 Jos Bierens	54 Duizel	1:26:51
3 Jack Rombouts	59 Boxtel	1:27:42
4 Sjef van Beers	59 AVR '69	1:29:13
5 Frans Timmermans	60 Veld.	1:29:19
6 Peter van der Staak	55 TRR	1:29:26
7 Hans vd Eerenbeem	60 Achil '87	1:32:15
8 Gerard van Boxtel	57 Haaren	1:32:59
9 Cees Koppen	56 Oirschot	1:33:00
10 Johan Stroucken	57 TRR	1:35:06
11 Peter Witlox	52 Haaren	1:36:15

28 Vennenloop Oisterwijk

Peter de Brouwer	15 km	1.02.10
Jack v/d Huigenvoort		1.03.00
Hans v/d Eerenbeemt		1.04.54
Nathalie Backer		1.06.30
Jack v/d Sande		1.11.10
Rene v Oevelen		1.18.25

12 Frank Jacobs	57 LoopseN1	1:36:56
13 Jan Vriens	55 Tilburg	1:37:27
14 Jan Rutten	57 Goirle	1:38:10
15 Wim vd Lichte	53 Almere	1:44:03
16 Marco Hout	58 TRR	1:46:19
17 J.Schapendonk	62 Achil	1:47:54
18 Jan Vlasblom	56 Achil	1:49:17
19 Patrick Fruneaux	61 Almere	1:52:00
20 G. Brekelmans	55 Goirle	1:53:43
21 Marcel Boonen	61 Attila	1:53:44
22 Frans Ghering	61 Tilburg	1:53:44
23 Peter van Gool	52 Achil '87	1:54:32
24 Seb de Groot	59 Achil '87	2:03:46

M55, 20 KILOMETER

1 Gerard Wouters	51 Spiridon	1:22:11
2 Kees Verhoeven	50 Lpg Goirle	1:22:39
3 Harrie v d Heijden	50 AVR '69	1:25:38
4 Frits Claassens	45 Attila	1:29:14
5 Wim Deenen	34 Achil '87	1:51:57
6 Jan van Boxtel	47 Achil '87	1:54:33
7 Jan Driesser	47 Achil '87	1:58:52
8 Addy van Seeters	51 Achil '87	2:03:47
9 Bart Dirks	48 Achil '87	2:03:47

VSEN, 20 KILOMETER

1 Els Wiersma	77 Tilburg	1:53:43
2 N. Brekelmans	81 Attila	1:53:44

V35, 20 KILOMETER

1 Nathalie Backer	67 Achil '87	1:29:25
2 Nellie van Beers	55 Oirschot	1:33:12
3 Jet Bles	64 Achil '87	1:33:20
4 Jannemien Bosman	70 Arnhem	1:34:24
5 Ank Mouwen	64 Attila	1:35:59
6 Marion Kluijtmans	61 Achil '87	1:43:45
7 Loes Verhoeven	65 Achil '87	1:43:45
8 Ingrid Klop	64 Fortuna	2:02:06
9 Lies Smulders	55 Achil '87	2:03:47
10 Y. Koppelmans	69 Achil '87	2:03:47

M E I

6 Haagse Beemdenloop Breda

Peter de Brouwer	15km_	59.07
Hans v/d Eerenbeemt		1.02.46
Nathalie Backer		1.04.58

13 Vestingloop Den Bosch

Peter J v/d Bogaart	15 km	53.05
Peter de Brouwer		56.59
Hans v/d Eerenbeemt		1.01.08

19 Pleinloop Kaatsheuvel 10 KM

Peter de Brouwer	10 km	37.33
Toon Abrahams		39.06
Jan Schapendonk		47.54
Peter J v/d Bogaart		50.49

20 Bosloop TRR Tilburg

Geert Abrahams	7,5 km	28.04
----------------	--------	-------

26 IJsselsteinloop IJsselstein

Pieter Vriens	1/2 mar.	1.44.17
---------------	----------	---------

26 Dwars door Dongen Dongen 1

Peter de Brouwer	10 km	37.39
Geert Abrahams		37.54

26 Univé Klazienaveen

Cocky de Brouwer	marath	3.01.50
------------------	--------	---------

Toon Abrahams		3.18.53
Jack v/d Sande		3.47.59

28 Pinksterloop Eersel

Hans v/d Eerenbeemt	10 EM	1.07.57
Nathalie Backer		1.09.34
Peter J v/d Bogaart	8,5 km	39.47

J U N I

3.Tweestedenloop Waalwijk-Tilburg

Peter.J v d Bogaart	10 km	48.49
Nathalie Backer	10 EM	1.10.16
Edith van Aarle		1.15.35
Geert Abrahams		1.02.20
Herman van Haaren		1.05.35
Peter Hesselmans		1.17.22
René van Oevelen		1.30.47



Nathalie Backer tijdens de Tweestedenloop

Gehoord en gezien III

Nog een anekdote

Peter de Brouwer is weer volop in training. Daarom ging hij naar de sportwinkel om een paar lekker zittende loopschoenen te kopen. Hij was zeer content met zijn nieuwe schoenen. Wel had hij vergeten zijn steunzolen mee te nemen bij het passen van de schoenen. Thuis aangekomen probeerde hij ze, maar.....ze liepen voor gene meter.....Dus de dag erna nog maar eens geprobeerd..... Weer hetzelfde liedje en de dag daarna opnieuw. Hij was dit gedoe helemaal zat en ging naar zijn fysiotherapeut terug met zijn zooltjes.....Toen pas zag hij dat zijn linkerzool in de rechterschoen zat en de rechter in de linker.....de GOAPERT.....Later: "Ik heb nog nooit zo'n fijne schoenen gehad als deze!"