



Atletiek- en  
Recreatiesport  
Vereniging

**achilles**



**In deze editie:**

**Het succes van Marathon Brabant  
Nordic Walking stranddag  
Jeugdkamp  
Geslaagd zomerseizoen**

Op de cover:

**Kees Lazeroms,  
Sportman van  
het Jaar 2013**

**HVB Fotoproducties**

# Sportmemo

## Proefeditie



### Redactie

Marloes Nijland

[info@tekstschrijf-ster.nl](mailto:info@tekstschrijf-ster.nl)

Collin Hermans

[info@collinhermans.nl](mailto:info@collinhermans.nl)

### Met dank aan

Arno Mol:

[voorzitter@arvachilles.nl](mailto:voorzitter@arvachilles.nl)

Ella Bastiaansen:

[secretaris@arvachilles.nl](mailto:secretaris@arvachilles.nl)

Sjaak Dorsman:

[penningmeester@arvachilles.nl](mailto:penningmeester@arvachilles.nl)

Johan Hack

Dick Ringelberg

Nicole Goossens

### Sponsorcommissie

Joseph Oomen

### Foto's

Kees Nouws

Paul van Dongen

Dick Ringelberg

Jan Bakx

Collin Hermans

## Voorwoord

Voor u ligt de "Sportmemo Nieuwe Stijl". Met deze nieuwe opzet wil Achilles op dit gebied vernieuwen en zowel sponsors als leden op een aantrekkelijke manier op de hoogte houden van het wel en wee van de vereniging. Met dit proefexemplaar presenteren we een nieuwe vorm van communicatie, met de bedoeling dit vernieuwde clubblad 1x per kwartaal uit te brengen.

Achilles is er van overtuigd dat ze op deze nieuwe manier iedereen betrokken kan houden bij haar mooie vereniging. Want er valt genoeg te vertellen, en dat zult u wel merken wanneer u dit proefnummer doorleest!

Namens het bestuur en de redactie veel leesplezier gewenst,

ARV Achilles

Etten-Leur

**Op de cover:** Onze atleet Kees Lazeroms, op 25 januari verkozen tot Sportman van het Jaar 2013 in de gemeente Etten-Leur. De jury kwam tot deze beslissing op basis van zijn uitstekende sportprestaties. Zo werd Kees Nederlands kampioen op de 5 kilometer en won hij nog 3 andere NK-medailles. Als vereniging zijn we natuurlijk trots op zijn Sportman van het Jaar titel!

## In deze editie

Marathon Brabant: 5  
voorbereiding en  
terugblik

Jeugdkamp 15

Nordic Walking 20  
stranddag

Terugblik 23  
zomerseizoen

## Colofon

### Contact

[www.arvachilles.nl](http://www.arvachilles.nl)

<https://www.facebook.com/#!/AtletiekAchilles>

### Nieuws?

[redactie@arvachilles.nl](mailto:redactie@arvachilles.nl)

### Postadres

ARV Achilles  
Postbus 561  
4870 AN Etten-Leur

Concordialaan 206  
4874 ZD Etten-Leur

**076-5021076**

## ARV Achilles contactpersonen

| Bestuur         |                                                                                    |             | Platform      |                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------------------|
| Voorzitter:     | Arno Mol                                                                           |             | Lopers:       | Ellen den Arend          |
| E-mail:         | <a href="mailto:voorzitter@arvachilles.nl">voorzitter@arvachilles.nl</a>           |             | Spec.&Atlet:  | Hans de Bruijn           |
| Secretaris:     | Ella Bastiaansen                                                                   | 0165-386765 | Jeugd:        | Tjeerd Mijzen            |
| E-mail:         | <a href="mailto:secretaris@arvachilles.nl">secretaris@arvachilles.nl</a>           |             | Trim:         | Dick de Kort             |
| Penningmeester: | Sjaak Dorsman                                                                      | 076-5010774 | Diensten:     | Vacant                   |
|                 | <a href="mailto:penning-meester@arvachilles.nl">penning-meester@arvachilles.nl</a> |             | WOC:          | Ferdinand v. Hooydonk    |
| Leden:          | Jan Dekkers                                                                        | 076-5037701 | Gym&Wandel:   | Gerry Buckens            |
|                 | Vacant                                                                             |             |               | wandelgym@arvachilles.nl |
|                 |                                                                                    |             | Vrijwilligers | Hans Verschuren          |

| Ledenadministratie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Wim Kuijpers<br/>ledenadministratie@arvachilles.nl<br/>076-7504193<br/>Postbus 561<br/>4870 AN Etten-Leur</p> <p><i>Aanmelding nieuwe leden: via website / op inschrijfformulier via train(st)er, inschrijfgeld €10,00<br/>Vrijwilligersbijdrage €35,00<br/>Opzeggingen: uitsluitend schriftelijk bij de ledenadministratie (opzegtermijn 1 maand voor het verstrijken van het kwartaal)</i></p> |

| Wedstrijdsecretariaat       |                   |                                                                                                |
|-----------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uit pupillen                | Wilco Verwijmeren | <a href="mailto:uitwedstrijden@arvachilles.nl">uitwedstrijden@arvachilles.nl</a>               |
| Uit junioren                | Wilco Verwijmeren | <a href="mailto:uitwedstrijden@arvachilles.nl">uitwedstrijden@arvachilles.nl</a>               |
| Uit lopers senioren/masters |                   | <a href="mailto:uitwedstrijden@arvachilles.nl">uitwedstrijden@arvachilles.nl</a>               |
| Thuisbaan                   | Nicole Verhoeven  | <a href="mailto:clubstrijd@arvachilles.nl">clubstrijd@arvachilles.nl</a>                       |
| Baanwedstr. Derden          | Jack v/d Lee      | <a href="mailto:wedstrijdsecretariaat@arvachilles.nl">wedstrijdsecretariaat@arvachilles.nl</a> |
| Cross                       | Jac Nouws         | <a href="mailto:cross@arvachilles.nl">cross@arvachilles.nl</a>                                 |

| Vrijwilligers administratie                                                                       | Sponsorcommissie                                                                              | Jurycoördinator                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hans Verschuren<br><a href="mailto:vrijwilligers@arvachilles.nl">vrijwilligers@arvachilles.nl</a> | Joseph Oomen<br><a href="mailto:sponsoring@arvachilles.nl">sponsoring@arvachilles.nl</a>      | Jan Dekkers<br><a href="mailto:juco@arvachilles.nl">juco@arvachilles.nl</a> |
| Kantinezaken                                                                                      | Clubkleding                                                                                   | Vertrouwensteam                                                             |
| Maria Voeten (076-8879620)<br>Conny Arnouts (076-8883511)                                         | Adrianne van der Sanden<br><a href="mailto:kleding@arvachilles.nl">kleding@arvachilles.nl</a> | Piet Ijpelaar (076-5017630)<br>Anita van Dorst (076-5021482)                |

## Van de ledenadministratie



### **NIEUWE LEDEN**

#### Atletiek en lopers

|                    |            |     |
|--------------------|------------|-----|
| Laura v.d. Sanden  | Etten-Leur | mdj |
| Naomi v.d. Eijnden | Etten-Leur | mbp |
| Kyaro Wesselman    | Etten-Leur | jdp |
| Lynn Veldhuis      | Etten-Leur | mcp |
| Madelief Wolff     | Etten-Leur | mcp |
| Bram Romme         | Etten-Leur | jdj |

#### Trim/gym/wandelen

|                      |            |        |
|----------------------|------------|--------|
| Sharon Leautaud      | Etten-Leur | dtrim  |
| Jessica Suijkerbuijk | Hoeven     | dkang  |
| Els van Beek         | Etten-Leur | dtrim  |
| Ria Beijen           | Etten-Leur | dtrim  |
| Dora v.d. Beemt      | Etten-Leur | dtrim  |
| Tanja Vriends        | Etten-Leur | dtrim  |
| Ton Mulders          | Etten-Leur | eldias |
| Maartje Vervaart     | Etten-Leur | dkang  |

### **OPZEGGINGEN**

#### Atletiek en lopers

|                      |            |       |
|----------------------|------------|-------|
| Shabeera Arasalingam | Etten-Leur | mdj   |
| Keke Kusters         | Etten-Leur | jcp   |
| Edwin Spangenberg    | Roosendaal | hmast |
| Arian v.d. Dries     | Breda      | hmast |

#### Trim/gym/wandelen

|                    |            |       |
|--------------------|------------|-------|
| Shiran Arasalingam | Etten-Leur | htrim |
| Henk Munter        | Etten-Leur | adm   |
| Jacqueline Munter  | Etten-Leur | adm   |
| Jos v.d. Stap      | Etten-Leur | htrim |
| Manon Ostendorf    | Etten-Leur | dtrim |
| Corrie Godlewski   | Etten-Leur | galm  |

### Contributietabel 2014

|                            | 2014                 | 2014             | 2014               |                           |
|----------------------------|----------------------|------------------|--------------------|---------------------------|
|                            | Contributie Achilles | KNAU contributie | Wedstrijd-licentie | Vrijwilligers-bijdrage *) |
| Groepen                    | kwartaal             | jaar             | jaar               | jaar                      |
| D-Pupillen/Recr.G          | € 18,70              | € 14,25          |                    |                           |
| Jeugd/Recreanten           | € 22,40              | € 16,20          |                    | € 35,00                   |
| Trim                       | € 30,10              | € 16,20          |                    | € 35,00                   |
| Gym/Nagalm/ Nordic walking | € 30,10              | € 16,20          |                    | € 35,00                   |
| Gym 60+ 1x pw/ Wandelaars  | € 22,75              | € 16,20          |                    | € 35,00                   |
| Pupillen                   | € 22,50              | € 14,25          | € 7,75             |                           |
| Junioren                   | € 26,25              | € 15,05          | € 13,70            | € 35,00                   |
| LTV Junioren DC            | € 40,55              | € 15,05          | € 13,70            |                           |
| LTV Junioren AB            | € 48,55              | € 15,05          | € 13,70            | € 35,00                   |
| LTV Senioren               | € 64,80              | € 16,20          | € 21,95            | € 35,00                   |
| Kango Jump                 | € 26,40              | € 16,20          |                    | € 35,00                   |
| Senioren/Veteranen         | € 30,10              | € 16,20          | € 21,95            | € 35,00                   |
| Vanaf 3e gezinslid         | € 12,50              |                  |                    | € 35,00                   |

Inschrijfgeld € 10,00

\*) Leden met de leeftijd jonger dan 16 en ouder dan 70 zijn vrijgesteld voor de vrijwilligersbijdrage  
Contributie Licentielid bedraagt 20,- per jaar





## E&L NOTARISSEN

Wij maken je zaken persoonlijk!

E&L Notarissen verleent op moderne wijze alle notariële diensten in de praktijk van het onroerend goed, ondernemingsrecht, erfrecht, personen- en familierecht, estateplanning, scheidingsbemiddeling en mediation

Bredaseweg 159 | 4872 LA Etten-Leur  
Postbus 34 | 4870 AA Etten-Leur  
T 076 503 45 57 | F 076 502 05 64  
E [info@elnotarissen.nl](mailto:info@elnotarissen.nl)

Mr. Rob van den Eijnden  
Mr. Drs. Hans Klaver

[www.elnotarissen.nl](http://www.elnotarissen.nl)

*Blessures voorkomen of genezen?*

**feet  
analysis**  
sportpodologie

Gratis sportschoenadvies\*  
Individuele sportinlegzolen  
Uitgebreide voetanalyse  
Video-gangbeeldanalyse

**10% korting**

Voor Achillesleden bij aankoop van hardloopschoenen

**Feetanalysis**  
Mgr. van Dongenlaan 2, 4741 DH Hoeven  
T. 0165-508174, E. [info@feetanalysis.nl](mailto:info@feetanalysis.nl)  
[www.feetanalysis.nl](http://www.feetanalysis.nl)

\* bij aankoop van hardloopschoenen

## BROEDERS

ELEKTROTECHNIEK

VRAAG VRIJBLIJVEND OFFERTE  
VOOR

NIEUWBOUW OF RENOVATIE

Florijnstraat 4a  
4879 AH Etten-Leur  
Tel: 076-5041501  
Fax: 076-5041502

E-mailadres: [fbelek@uneto.net](mailto:fbelek@uneto.net)

Lid van



UNETO-VNI



## HENDRICKX

D R U K K E R I J

**Voor écht al  
uw drukwerk!**

Achter de Molen  
4873 GC Etten-Leur  
T. (076) 5014440  
[info@drukkerijhendrickx.nl](mailto:info@drukkerijhendrickx.nl)

[www.drukkerijhendrickx.nl](http://www.drukkerijhendrickx.nl)



installatietechniek

**GAS - WATER - CV - AIRCO**

- ◆ Rijsbergen
- ◆ 076 - 59 63 273
- ◆ [info@roksinstallatietechniek.nl](mailto:info@roksinstallatietechniek.nl)
- ◆ [www.roksinstallatietechniek.nl](http://www.roksinstallatietechniek.nl)

## Help, een wedstrijd, en dan?

De hardlopers onder ons weten dat je zelden ongetraind een goede prestatie kunt neerzetten. Wanneer je trainers vraagt naar hun manier om hun lopers voor te bereiden op de Marathon Brabant (of elke andere wedstrijd), dan gebruiken ze allemaal extra training en aparte schema's. Maar dan wel ieder op zijn eigen manier. Tijd dus voor een rondje langs de trainers van de trimgroepen, de atleten en Achilles-LTV om erachter te komen hoe zij met hun lopers naar de Marathon Brabant toewerken.

### **Cees van Leest, trimgroep 1**

Ter voorbereiding op de halve marathon in Etten-Leur start Cees in de eerste week van augustus met een trainingsschema van 12 weken. Dit past in de periodisering van het gehele jaar, waartoe ook voorjaarsklassiekers als de Haagse Beemdenloop, St. Bavoloop Rijsbergen en Roosendaal behoren. Cees heeft geen extra trainingen met de hele groep gedaan. Wel adviseert en stimuleert hij al zijn lopers deel te nemen aan bepaalde wedstrijden en de extra duurtraining. Deze extra training vond plaats op de vrijdagavond onder leiding van Eric van den Nobelen (trimgroep 5). De wegtrainingen zijn gericht op opbouw van het duurvermogen en de baantrainingen op verhoging van de basissnelheid. Daarom zijn de trainingstijden van de groep in de voorbereiding op de Marathon Brabant ook 1,5 uur.

Cees legt uit: "Het gehanteerde schema bouwt gedurende 3 weken in omvang op, gevolgd door een vierde (herstel) week. In deze week gaat de omvang omlaag, maar de tempo's blijven gelijk. De volgende periode gaan de omvang van de duurlopen en de tempo's bij de intervaltrainingen weer omhoog. Het maximale qua duur laten we vallen in de 10e week. De 11e en 12e week pas ik het tapering-off principe toe (minder omvang bij gelijkblijvend hoog tempo)." Voorgaande jaren liepen de lopers ter voorbereiding de 15 kilometer van de Singelloop in Breda. Omdat deze afstand dit jaar was geschrapt, heeft Cees op 6 oktober met 7 lopers uit zijn groep deelgenomen aan een alternatieve halve marathon over de volledige route van de Marathon Brabant. Dit initiatief kwam van de A- en B-atletengroep waar zij zich graag bij aansloten.

### **Marian van Ommen, trimgroep 3**

Ook bij Marian begint de voorbereiding ongeveer drie maanden van tevoren. Dan start ze met de extra training op donderdagavond voor de 10 kilometer lopers gezamenlijk met de halve marathon lopers. Zij werken aan hun duurvermogen volgens een schema waarbij ze elke week een langere duurtraining doen. Dat is belangrijk om de langere afstanden tijdens de Marathon Brabant goed vol te kunnen houden. Werken aan snelheid doet de groep in de baantrainingen. Omdat er ervaren lopers aanwezig zijn, worden er onderling tips uitgewisseld die zij in de loop der jaren verzameld hebben. Handig voor de nieuwkomers onder ons!

### **Gonny Jager, trimgroep 4**

Gonny noemt haar groep vooral recreatief waarbij getraind wordt om in beweging te zijn en gezond te blijven. Veel wedstrijden doen de lopers niet, maar voor de Marikenloop in Nijmegen (mei) en de Marathon Brabant (oktober) maken ze een uitzondering. Daarom heeft Gonny een jaarprogramma met opbouw naar deze 2 wedstrijden. Een aantal jaren geleden is ze begonnen met na de zomervakantie een extra duurlooptraining op vrijdagavond. Wie mee wil doen aan de Marathon Brabant, is hierbij van harte welkom. Met de reguliere trainingen op maandag en woensdag en de extra duurloop op vrijdag is gebleken dat een 5 of 10 km zonder moeite uitgelopen kan worden. Twee weken vooraf wordt de 5 km ronde tijdens de training verkend zodat iedereen weet wat hem te wachten staat. Gonny is trots dat iedereen die van haar groep mee heeft gedaan met de Marathon Brabant de afstand tot een goed einde heeft gebracht. Na de herfstmarathon vonden lopers het overigens jammer om met de extra duurlooptraining te stoppen. Daarom is er nu nog steeds een groepje dat iedere vrijdagavond - weer of geen weer - een ronde loopt.

### **Eric van den Nobelen, trimgroep 5**

Eric biedt zijn lopers, en die van groep 1, een extra training op vrijdagavond aan. Ook hij werkt met zijn lopers aan het duurvermogen en snelheid, via specifieke trainingsschema's. In plaats van de gebruikelijke 2 keer per week trainen de lopers in hun voorbereiding wekelijks 3 tot 4 keer.

## De voorbereiding van Achilles-LTV

De Marathon Brabant was niet hun eerste prioriteit, vertelt trainer **Dick Ringelberg**. Atleten Melvin Franken en Toon Heeren wilden goed lopen bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen en een tiental atleten had het NK Cross met dikke letters in het wedstrijdprogramma staan als piekwedstrijd. Desalniettemin was de hele groep het erover eens dat ze met een groot aantal mee moesten doen, en dan ook nog om zoveel mogelijk podiumplaatsen te pakken. De Marathon Brabant is de top hardloophwedstrijd in Etten-Leur en daar wil Achilles-LTV zoveel mogelijk winnen. Dat levert immers publiciteit, aandacht en positieve waardering op voor de individuele loper, maar ook voor het team, de trainers en Achilles als geheel.

Het wordt voor de atleten wel steeds moeilijker wanneer er regelmatig snelle Oost-Afrikaanse lopers zich voor de wedstrijd aanmelden. Zij hebben een parcoursrecord als beloning voor ogen of willen het gemis aan start- en/of winstpremie compenseren. In de snelheidstrainingen op de baan op donderdag houden de trainers uiteraard rekening met deze wedstrijd in Etten-Leur. Op de twee voorafgaande wegetrainingen op dinsdag hebben ze met de gehele groep respectievelijk het parcours van de 10 en de 5 kilometer verkend. Zo wist iedereen wat hem of haar op 27 oktober te wachten stond.

## Het belang van een goede voorbereiding, het hele jaar door

**Michel van Bortel**, trainer lopersgroep B, heeft een boodschap aan zijn collegelopers: “Ik denk en vind dat een gedegen voorbereiding enorm kan helpen in je prestatie, maar ook in je mind set...” Het belangrijkste voor hem als trainer is om te weten waar zijn lopers naar toe willen trainen (cross, midden-afstanden, hele marathon, korte baanwedstrijden) en met die gegevens aan de slag te gaan. “Dat doe je niet als een kip zonder kop (al lijkt dat soms misschien wel zo). Aan de hand van de input van de lopers ga je een jaarplan opstellen. Dat plan houdt onder andere rekening met je piekmoment(en), met je rust, met de opbouw naar een piek etc. Het moet duidelijk zijn dat de boog niet altijd gespannen kan staan.”

Vanuit het jaarplan gaat Michel aan de slag met de invulling van de maandtrainingsschema's. Daarbij is het van belang hoe vaak iemand kan en wil trainen naar zijn/haar doel toe, hoe belastbaar de loper is, wat hij of zij kan hebben en hoeveel hij of zij wil hebben (altijd rekening houdend met blessuregevoeligheid). Zeker als het gaat om een marathon is het van belang te trainen op een zo persoonlijk mogelijk schema.

Michel en trainer Tonio de Jong (A-atleten) sturen eenmaal per maand het trainingsschema naar hun lopers zodat zij weten wat er gedurende die maand van ze verwacht wordt. Ook als er geen gezamenlijke training is. In het maandschema is duidelijk aangegeven hoe de weekinspanning eruit ziet (duurlopen, interval, specifieke krachttraining, tempoblokje, fartlek etc.). Michel licht toe: “Als je bijv. kijkt naar onze dinsdagtraining, dan houden we met het oog op de komende wedstrijd rekening met het werken naar een piekmoment toe. Zo zullen we vlak voor een korte wedstrijd geen langere tempoblokjes lopen, maar meer focussen op het kortere werk met een hoge intensiteit. We zullen altijd differentiëren naar onze groepjes: iemand die 40 minuten op een 10km wedstrijd loopt, krijgt een ander programma dan iemand die voor dezelfde afstand 50 minuten nodig heeft. Je ziet dan ook op die dinsdag dat ‘gelijkgestemden’ in hetzelfde snelheidsgroepje lopen. Zo komt elke loper op zijn eigen niveau aan zijn trekken en wordt hij niet onnodig in de verleiding gebracht om te hard te gaan! Want te hard gaan, dat is echt dé grote valkuil.”

Natuurlijk heeft Michel tips om specifiek rond de dagen van de wedstrijd te doen. “Altijd een dag voor de wedstrijd nog lekker even (tussen de 30 en 40 minuten) “los” lopen. Het is aan te bevelen een aantal versnellingen in te lassen. Op de dag van de wedstrijd loop je lekker in (kortere afstand wat langer, bij een lange afstand korter). Doe je een korte afstand, dan is het verstandig om ook vlak voor de start wat ‘steigerungen’, versnellingen dus, te doen. Zorg daarnaast goed voor je vochthuishouding en wat je het beste kunt eten in de aanloop naar de wedstrijd. Zeker bij warm weer geldt: ga die hele week voor de wedstrijd voor jezelf alvast oefenen in het veel drinken! En het koolhydratenverhaal is waar, stapelen!”

Tot slot nog een wijze raad van Michel: “Je trainer is er om je aan allerlei adviezen te helpen. Maak daar gebruik van, en vergeet vooral niet om te GENIETEN!!! Heel veel plezier iedereen.”

## De ervaringen van lopers in voorbereiding op Marathon Brabant

**Jos van Ham**, loper in trimgroep 1, over zijn enthousiasme: “Je zou kunnen zeggen dat op het moment dat de dranghekken van 2012 nog moesten worden opgeruimd, ik al dacht aan de volgende (halve) marathon. In 2013 nam ik mij zo juni voor er weer voor te gaan en de definitieve beslissing om mee te lopen af te laten hangen van mijn conditie in de weken vooraf. Vanaf dat moment deed ik een extra duurloop(je) op zondagmorgen. Hoewel ik er dus langere tijd mee bezig ben, ben ik de daadwerkelijke training gestart in augustus, met naast de vaste loopavonden op maandag en woensdag van Cees, de extra avond op vrijdag met de groep onder begeleiding van Eric. Tussendoor loop ik enkele 10km wedstrijden waaronder de Hoevense Polderloop en dit jaar voor het eerst de Midzomerloop in Bosschenhoofd.”

Daarnaast was voorgaande jaren de 15 km van de Singelloop een opstapper. Omdat deze afstand niet in het programma van deze wedstrijd in Breda was opgenomen, heeft Jos met een aantal anderen op 6 oktober deel genomen aan de alternatieve halve marathon. Een initiatief dat wat hem betreft, en naar hij begrepen heeft ook van anderen, in het trainingsschema mag blijven. Ter voorbereiding let Jos meer op zijn voeding en doet zijn best wat extra koolhydraten binnen te krijgen, met name in de dagen voor de wedstrijd. In de laatste week neemt hij zijn rust, een advies dat hij zijn medelopers graag meegeeft. Net als Jos start **Rien van de Beemt** 3 maanden van tevoren met de voorbereiding op de halve marathon. Hij volgt het trainingsschema en wijkt daar ook tijdens een eventuele vakantie niet vanaf. Tussendoor loopt hij wedstrijden. Ook voert Rien de trainingsintensiteit op met langere duurlopen en let hij op zijn voeding.

**Martin Poppelier**, loper in trimgroep 3, begint net als de andere lopers 3 maanden van tevoren aan de voorbereiding op de 10 kilometer in Etten-Leur. Hij neemt deel aan de extra training die op initiatief van trainster Marian op donderdagavond wordt georganiseerd. Met behulp van een trainingsschema brengt Martin zijn conditie en afstand op peil. Daarnaast neemt hij deel aan de 10 km van de Singelloop in Breda. Met deze loop test hij zijn huidige conditie en probeert hij uit wat hij het beste kan eten. Omdat de route van Etten-Leur vooraf bekend is en Martin toch hier woont, loopt hij vooraf de 10 km route al enkele keren. Op deze manier probeert hij zijn inspanning beter te verdelen over het hele parcours. In zijn schema is ook een week rust, dus geen training, opgenomen in de laatste week voor de wedstrijd.

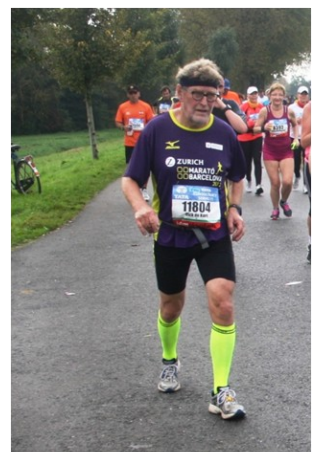
Voor **Astrid Krechting**, ook trimgroep 3, begint de voorbereiding op een wedstrijd gemiddeld 5 weken van tevoren. Ze doet extra loopjes en bouwt dat op tot het gewenste aantal kilometers. Ze traint extra, maar neemt juist in de laatste week ook haar rust. Ze heeft het advies van trainster Marian om genoeg te drinken en te letten op de voeding de avond ervoor van harte genomen. Dankzij de extra training had ze nu een constante voorbereiding, iets dat ze zelf niet zomaar zou doen.

## Marathon Amsterdam als voorbereiding op Etten-Leur

**Dick de Kort**, senior trimgroep 1, had wel een hele bijzondere voorbereiding. Een week voor de 10 km in Etten-Leur liep hij nog de Marathon van Amsterdam. Zijn 28e al, want marathons zijn Dicks grote liefde. De week ervoor nam hij deel aan de Singelloop Breda. Daar liep Dick na 7 kilometer wel een lichte blessure op aan zijn rechter achillespees. Hij liep echter door, want hij heeft alle 28 edities gelopen en daar is hij trots op!

Ook de marathon is belangrijk voor hem en dus ging Dick er in Amsterdam helemaal voor, ook al was hij onvoldoende hersteld van zijn blessure. Dat werd een zware opgave, die hij toch volbracht heeft met wat meer wandelen (zie foto), want hij wilde niet maanden in de lappenmand zitten. Dat betekende voor hem wel een erg langzame eindtijd op de marathon, maar dat nam hij voor lief.

Op dat moment dacht hij nog helemaal niet aan Etten-Leur. Dat kwam pas toen hij thuis kwam uit Amsterdam. Op de maandag erna ging hij trainen met zijn groep. Het inlopen ging moeizaam achteraan. Daarna deed Dick de oefeningen mee en vervolgens liep hij rustig met zijn maatje Arthur in eigen tempo. Niet zonder pijn, maar haalbaar.





Op woensdagmiddag liep hij zelf, ook heel rustig. Op zondag stond hij toch aan de start van Marathon Brabant... Hij had ongeveer dezelfde klacht als bij de start van Amsterdam, maar met de intentie het heel rustig aan te doen als een training. Oftewel: "Ik had een startbewijs en anders was ik ook gaan trainen..."

*(Hoe het Dick in Etten-Leur verging, lees je in "Die wedstrijd, hoe ging dat nou?")*

"Ik loop momenteel bij een fysiotherapeut maar blijf heel rustig trainen in mijn eigen tempo. Daar voel ik mij het beste bij en luister goed naar mijn lichaam. Als ik zo langzaam hersteld ben, ga ik me voorbereiden op mijn volgende marathon. Ik geloof er heilig in dat ik zo op een goede manier bezig ben."

### Voor een ander tempo maken

Niet alleen Dick de Kort liep de marathon van Amsterdam. Ook Achilles-LTV lid Mike Teekens liep deze afstand in de voorbereiding op Etten-Leur. Niet zozeer omdat hij van marathons in het bijzonder houdt, maar als belofte aan René de Lange, die tegenwoordig in Rijswijk woont en voor de AV Koplopers uit Delft uitkomt. Mike begon aan de marathon met het idee 30 kilometer tempo te maken voor René. Omdat het lopen echter zo lekker ging, ging Mike zijn eigen grenzen opzoeken en liep hij met goede benen de marathon uit in een nettotijd van 2:34:53. Zijn bovenbenen hadden het weliswaar zwaar te verduren gehad, merkt hij na afloop, maar met een nog redelijk "fris gevoel" besloot hij nog even 3 kilometer uit te lopen, met (in tegenstelling tot Dick) zijn gedachten alweer bij de volgende wedstrijd... de Van Oers Marathon Brabant 10 kilometer...

### De vrijwilligers achter de Marathon Brabant, niet te onderschatten

De Van Oers Marathon Brabant wordt elk jaar op de laatste zondag van oktober gehouden - op 27 oktober 2013 alweer de 31<sup>e</sup> editie. Op de dag zelf zijn zo'n 500 vrijwilligers in touw! Zo zijn er 75 verkeersregelaars actief, waarvan een aantal soms ook bij andere evenementen ingezet worden (denk aan de carnavalsoptocht, avondvierdaagse en profwielerronde). Hun voorbereiding begint al in januari, want dan krijgen de verkeersregelaars hun jaarlijkse instructie. Deze werd voor de laatste keer door de politie verzorgd. Met ingang van 2014 gaan de vrijwilligers via internet het examen voor verkeersregelaar doen. Een hele verandering, vertelt **Anneke Vrolijk** van de werkgroep vrijwilligers Van Oers Marathon Brabant.

De vrijwilligers zijn afkomstig van Achilles, collega atletiekverenigingen, scoutinggroepen en veel burens, vrienden, kennissen en familieleden. Vaak doen ze dat al jaren achtereen. Er zijn vrijwilligers die als kind hielpen en nu met hun vriendengroep een post bemannen. Ook u kunt deze dag een handje uit de mouwen steken! Achillesleden die aangeven dat ze voor de vrijwilligersbijdrage bij de Marathon Brabant willen helpen, krijgen in de loop van het jaar een formulier toegestuurd waarop ze kunnen aangeven op welke manier ze dat willen doen. Gewoon een berichtje dat u wilt helpen in de witte vrijwilligers-brievenbus in de hal van de clubhuis kan ook! U kunt helpen op de dag zelf, maar ook in de periode ervoor en vooral de dag erna, als het 20 kilometer lange parcours nagelopen wordt (op de fiets...).

Een week van tevoren moeten de startnummers van de voorinschrijvingen in enveloppen worden gedaan en vervolgens bij lopers in Etten-Leur en Hoeven thuis bezorgd worden. De rest wordt gewoon op de post gedaan. De vrijdag van tevoren worden in het buitengebied al hekken en borden geplaatst, die op zondag nodig zijn om het parcours verkeersvrij te maken. De hekken worden geplaatst in het centrum van de Markt / Oude Bredaseweg tot aan de Bisschopsmolen. Zondagochtend om 06.00 uur begint men in het donker met het plaatsen van de bordjes langs het parcours. Iedere kilometer wordt aangegeven en natuurlijk moet het voor de lopers duidelijk zijn of zij links- of rechtsaf moeten. De lunchpakketten worden gemaakt, de medailles klaargelegd en de juryleden maken zich klaar voor de wedstrijddag.

Verder zijn een groep motorrijders, chauffeurs voor de klokauto's en de bezembussen nodig. Wegafzetters zorgen er samen met de verkeersregelaars voor dat de deelnemers op een veilig parcours lopen. Bij de spons- en verzorgingsposten geeft men fruit, sportdrank, water en een verfrissende spons aan. In de Nieuwe Nobelaars zitten vrijwilligers klaar voor de na-inschrijvingen en om bestelde shirts uit te reiken.

Ieder jaar lukt het weer om alle posten bemand te krijgen, maar Anneke moet eerlijk toegeven dat de meeste energie gaat zitten in het vinden van parcoursbouwers. Er zijn 20 mensen nodig die vanaf 06.30 uur meehelpen met het afzetten van het parcours. Dat klinkt overigens misschien vroeg, maar gelukkig is de wintertijd dan ingegaan en duurt de nacht een uurtje langer! Eigenlijk is het parcours het belangrijkste onderdeel, want als dat niet klaar is, kan er ook niet door de lopers gestart worden. Uiteraard zijn er dan ook weer 20 mensen nodig die zorgen dat de hekken weer worden afgebroken en opgeruimd.

Anneke: "Het is goed om te horen dat deelnemers de inzet van onze vrijwilligers waarderen. We doen het graag en we doen het met velen. Maar het zou ook fijn zijn als iedere deelnemer een keer zou meehelpen als vrijwilliger bij een evenement. Gewoon om te ervaren hoeveel werk er verzet wordt, in weer en wind. Want het is en blijft natuurlijk een herfstmarathon!"



**Iedereen bedankt!!**



**VERZEKERINGEN - HYPOTHEKEN - PENSIOENEN - FINANCIERINGEN  
SPAREN/BELEGGEN - FINANCIËLE PLANNING - ONROEREND GOED**

*Anna van Berchemlaan 36 Etten-Leur - Tel. (076) 501 22 30 - [www.rnvg.nl](http://www.rnvg.nl)*

## **ROELS & VAN GINNEKEN**

FINANCIEEL ADVISEURS SINDS 1896



eetcafé • zaal • brasserie

De ideale gelegenheid voor bruiloften,  
recepties, (zaken)lunches, vergaderingen,  
warme- en koude buffetten en high tea.  
*Welkom bij Familie de Jong.*

Eetcafé/zaal | Julianastraat 1 | 4715 AT Rucphen | (0165) 34 22 11  
Brasserie Julianastraat 1a | 4715 AT Rucphen | (0165) 34 09 99  
[www.wapenvannassau.nl](http://www.wapenvannassau.nl)



### **Bekerhuis Lambregts**

Boulevard 143  
4701 ET Roosendaal  
Tel. 0165 534498  
Fax 0165 548655

*Grootste assortiment in West Brabant*

- \* Sportprijzen en medailles
- \* Alle graveerwerken
- \* Biljart artikelen
- \* Reparatie biljartkeu's
- \* Dartartikelen

*Tot ziens bij Helma en Henk*

*Email: [sportprijzen@hotmail.com](mailto:sportprijzen@hotmail.com)*

Al het brood en gebak  
van Etten-Leur kunnen  
wij niet bakken.....



...maar wel het  
lekkerste!

**Kerkwerf 13 MEIJERS Tel. 50 12 942**



**ADMINISTRATIEKANTOOR  
& ASSURANTIEKANTOOR  
W. GOOSSENS**

Kroonstraat 11, 4879 AV Etten-Leur  
Tel. (076) 503 22 47, Fax (076) 501 54 04  
E-mail: [admin.goossens@euronet.nl](mailto:admin.goossens@euronet.nl)

*Het adres voor uw administratie, belastingadviezen en verzekeringen*

## Die wedstrijd, hoe ging dat nou?

### Trimgroep 1

De ervaring van Jos van Ham is dat je op moet letten dat je niet te snel van start gaat. Verdeel je krachten en zorg dat je het laatste stuk nog energie over hebt om een sprintje naar de finish te doen. Dit jaar liep Jos wellicht te rustig, getuige de opmerking van collega's (altijd dezelfde) "je hebt jezelf geen pijn gedaan". Hij is in ieder geval tevreden met zijn resultaat op de halve marathon, net onder de twee uur (1.59.09). Ook Rien van de Beemt heeft dat gevoel en heeft een goede wedstrijd gelopen. Zijn ervaring was geweldig, vooral het mooie parcours.

Dick de Kort vertrok met een licht gevoel in de rechter achillespees en wat pijntjes aan de linker kuitspier. Hij heeft regelmatig gelopen en tot precies de laatste kilometer vielen de klachten mee. Toen voelde hij dat de pijn iets meer op begon te spelen, waarop hij nog rustig aan ging lopen (niet wandelen, ondanks de ongelijke ondergrond van de Bisschopsmolenstraat) en is hij in een redelijke tijd geëindigd.

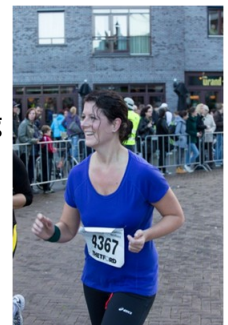


### Trimgroep 2

*Foto: De trotse lopers van trimgroep 2 met trainster Ella Bastiaansen op de fiets*

### Trimgroep 3

Ondanks de goede voorbereiding viel het resultaat Martin Poppelier wat tegen. Hij heeft op de 10 km weliswaar sneller gelopen dan vorig jaar in Etten-Leur en dan dit jaar de Singelloop, maar het verschil (2.39) was minder groot dan verwacht. Astrid Krechting (foto) vond haar 5 km goed gaan en is blij met het resultaat, ondanks de flinke hoosbui die tijdens het lopen naar beneden kwam. Marloes Nijland is vooral blij dat zij haar 10 kilometer met positieve zin gelopen heeft, dat viel dus niet tegen.



### Trimgroep 4

‘Het was leuk dat er zoveel mensen van onze groep hebben meegelopen: drie mensen de 10 km en zeven de 5 km. Ook hebben er een groot aantal meegeholpen als vrijwilliger.’ *Annie*

‘Het was de eerste keer dat ik een 10 km heb gelopen. Daarom heb ik voor deze afstand van tevoren extra getraind en er met eten en drinken wel rekening mee gehouden. Vooraf was ik niet zenuwachtig en ik heb de wedstrijd lekker gelopen. We hadden het wel getroffen met het weer, want tijdens de 10 km is het droog gebleven. Maar ik vond het jammer dat er voor de laatste lopers weinig publiek meer langs de kant van de weg stond.’ *Maartje*

‘Alles was goed georganiseerd. Het was een echte ‘Herfstmarathon’ met herfstachtig weer. Door het publiek word je gestimuleerd om door te gaan. De finish is goed geregeld en de bananen smaken prima.’ *Maria*



‘Bij een van de kramen van verzorgingspost 5 op de Markt staan wij al heel wat jaartjes samen sinaas-appeltjes en banaantjes te snijden voor alle lopers. Dit jaar hadden we de voortreffelijke assistentie van Laurens en Daan. Het is zo leuk om te doen. We krijgen alleen maar positieve reacties van de sportievelingen! Blij dat ze de finish hebben bereikt, pakken ze gretig naar de vitamientjes. De een is wat fitter en frisser dan de ander maar ze hebben dan ook nog zin om met ons een praatje te maken! Zo was er een Maastrichtenaar die 45 km had gerend omdat hij per ongeluk was gestart bij de 10 km en daar gaandeweg pas achter kwam! Of een loper die niet meer wist waar hij zijn auto had geparkeerd en ons om raad vroeg. We hebben het op ons plekje altijd gezellig en worden zelf ook door de organisatie goed verzorgd. Als we dan op het eind van de dag met wat mensen op het terras van het Neerlandsch Koffiehuis aan een welverdiend wijntje zitten, kijken we terug op een prima dag!’ *Resi en Loes*

‘Dit jaar heb ik weer op mijn vaste stek gestaan als verkeersregelaar bij de kruising Grauwe Polder-Streek. Hier komen de 10 km, de halve en de hele marathon langs. Spullen halen bij de Nobelaer, nog even kijken naar de start van de 5 km van ‘mijn’ groep 4 lopers en dan naar de Grauwe Polder om daar de weg af te zetten. Het is leuk werk, proberen om voor de vastlopende automobilisten een creatieve oplossing te bedenken zodat ze toch naar hun eindbestemming kunnen komen. Soms moeten ze met een omweg over de grote weg. De meesten hebben gelukkig begrip voor de situatie. Ook is het leuk om de lopers aan te moedigen, en dan vooral de laatste die extra steun kunnen gebruiken. Aan het eind van de dag, zo tegen vieren, begin je toch wel je benen te voelen, maar dan is het weer des te leuker om na afloop nog even naar de Markt te gaan om een wijntje te nemen en wat na te praten.’ *Trainster Gonny*



*Foto: Luc Faassen, Betsie Kragting, Ella van den Wildenberg en Netje van Elteren*

‘Wij hebben met zijn vieren de 5 km gelopen. We hadden vooraf afgesproken dat we bij elkaar zouden blijven en we zijn ook met zijn allen gefinished. We hebben het weer getrotseerd (behoorlijke bui gehad onderweg), en ’s avonds hebben we nog geholpen met het opruimen van de hekken. Graag zouden we volgend jaar meer vrijwilligers hiervoor willen hebben, want we waren nu met te weinig mensen. Helpen jullie dan een handje?’ *Netje en Luc*

‘Ik heb de 5 km lekker gelopen en het ging best goed. Het was alleen jammer dat mijn dochter me net voor bleef en 7 seconden sneller heeft gelopen.’ *Bert*

‘Na de zomervakantie, begin september, beginnen we met de voorbereiding op de wedstrijd. We volgen de wekelijkse trainingen en op de vrijdagavond lopen we een duurloop, dit doen we al het gehele jaar. Het is toch raar dat je de dag van tevoren gespannen bent, terwijl je de afstand 5 km wekelijks loopt. De wedstrijd zelf is goed gegaan. Dit jaar hebben we wel een hoosbui gehad op het viaduct en langs de snelweg. Er stond ook veel wind, maar ik heb lekker gelopen, bovenal gezellig. Het resultaat is niet belangrijk voor me. Ik vind het jammer dat er personen zijn, lopers en niet-lopers, die neerbuigend doen met uitspraken als: ‘Oh voor de 5 km kom ik mijn bed niet uit.’ Jammer vind ik dat. Ik denk dan voor mezelf: Ik doe het toch maar, doe maar na (niet-lopers). Tijdens de wedstrijd zijn er gelukkig genoeg mensen die je aanmoedigen, dit geeft een goed gevoel. Ze roepen ‘effe volhouden’, ‘je bent er bijna’ (en dan heb je nog 2 km te gaan).

In onze groep hebben we de medelopers enthousiast gemaakt om mee te lopen, daardoor waren we met zijn tien. Twee weken van tevoren lopen we tijdens de training de route al een keer zodat we zeker weten dat we het kunnen halen. De woensdag na de herfstmarathon gaan we uit eten met de groep, om te vieren dat we het weer gedaan hebben, heel gezellig.’ *Dian*

## De halve marathon van B-atleet Wim Blom

Wim Blom is naast fanatieke hardloper ook trainer van de opstapgroep en verricht allerlei vrijwilligerswerk bij Achilles. Wim heeft dit jaar voor de 28e keer de halve marathon in Etten-Leur gelopen. Deze afstand loopt hij vanaf 1985 elk jaar, behalve in 2002 toen de marathon werd afgelast vanwege de harde storm die toen over de stad raasde. Hij is van plan om het lopen van de halve marathon nog tot en met 2015 vol te houden, zodat hij mooi 30 jaar volmaakt. Daarna wil hij graag nog wel blijven hardlopen, maar dan geen halve marathons meer.

De eerste twee keren begon hij pas na de zomervakantie samen met zijn burens met trainen en stopte hij daarna ook meteen weer. De keren erna is hij wat meer gaan trainen samen met zijn broer Piet en met Christ. Piet was al lid van Achilles en Wim en Christ zijn in 1989 ook bij de vereniging aangesloten. In 1995 liep Wim zijn PR op de halve marathon, namelijk 1:26:00. Ondertussen zijn we een aantal jaren verder en loopt hij nog steeds erg graag, zolang de blessure aan zijn hamstrings en linkerheup het toelaat. Hij doet zo'n 10 wedstrijden in het jaar en focust zich vooral op twee halve marathons: Drunen en Etten-Leur.

Wim bereidt zich voor door na de zomervakantie 3 keer in de week te trainen. Hij doet dan lange durlopen in het weekend en bouwt dit langzaam op van één uur naar anderhalf uur tot aan twee uur, volgens het schema van trainer Michel van Boxtel. Op de dinsdagen volgt hij getrouw de intervaltrainingen en op donderdag traint hij zelf vanwege zijn taak als trainer bij de opstapgroep. Tussendoor doet hij ook kortere wedstrijden om de snelheid op te bouwen. Zo heeft hij op 27 augustus 10km in Steenbergse gelopen, op 15 september 15km in Zevenbergen en op 6 oktober de halve marathon bij de Singelloop Breda. Verder bereidt Wim zich op de dag zelf voor door 3 uur voor de wedstrijd flink te eten en vervolgens vanaf een uur ervoor niets meer te drinken. Hij drinkt tijdens de wedstrijd wel om het een en ander aan te vullen.

De halve marathon is goed gegaan dit jaar en Wim is tevreden met zijn tijd van 1:48:32. De wedstrijd was deze keer vanwege het herfstachtige weer iets zwaarder; dus Wim weet dan wel zijn maatjes te vinden om achter te schuilen. Het parcours in Etten-Leur loopt erg prettig en is met de jaren alleen maar beter geworden. De laatste kilometers zijn voor Wim wel erg zwaar, iets dat te wijten is aan de kwaaltjes. Het motto is echter aldus Wim: 'We gaan door tot het einde, we geven niet op'.

Als laatste wil hij nog graag complimenten geven aan de organisatie van de Herfstmarathon. 'Net zoals bij de Singelloop in Breda staat de sfeer voorop bij de wedstrijd en het is perfect georganiseerd'.

## Achilles-LTV

Terugblikkend op de laatste zondag van oktober kunnen zowel atleten als trainers tevreden zijn over de bereikte resultaten. Er waren door de Achilles-LTV groep vijf podiumplaatsen behaald en bovendien vestigden twee lopers een PR. De atleten van Achilles domineren al jaren de 5 kilometer, acht Achilles-lopers eindigden bij de eerste 12 en Timothy Vergauwen en Alwin Roovers werden nummers 1 en 2. De 10 kilometer werd gewonnen door Mike Teekens, Toon Heeren werd tweede en Ben Vriens kwam op plek vier. Op de halve marathon was één Keniaan Melvin Franken te snel af, die met een PR mooi de 2e plaats pakte. Paddy Herijgers werd tweede vrouw op de 5 kilometer en Elizeba Cherono werd, al uitlopend van de dag ervoor gewonnen Holterberg Diepe Helloop, tweede op de 10 kilometer.

Voor 2014 hoopt de LTV-groep minimaal deze resultaten te kunnen herhalen, maar nog meer topklasseringen zijn zeker mogelijk. Daarnaast streven ze ernaar om na afloop van de volgende Marathon Brabant met alle atleten, trainers, bestuursleden en sponsors gezamenlijk in ons clubhuis onder het genot van een hapje en een drankje de wedstrijddag te kunnen doornemen!

### Ben jij de volgende (vrouwelijke) topatleet?

Als Achilles-LTV constateren we een gebrek aan hardlopende vrouwen. Met Paddy Herijgers en Elizeba Cherono als nieuwe leden van Achilles is er wat licht te zien aan het einde van de tunnel. Maar met name hardlopende meisjes is wat we missen. Vanuit de jeugd stromen er wel jongens door die hardlopen leuk vinden, nu nog meisjes!

# Tijd voor een scherp financieel advies!

- assurantien
- hypotheken

- pensioenen
- financiële planning



**LUYTEN**  
ADVIESGROEP

Sta eens stil bij uw financiële zaken en bel voor een vrijblijvende afspraak 076 - 502 10 87. Of kom één dezer dagen gerust eens langs. De koffie staat klaar.

Bredaseweg 65, 4872 LA Etten-Leur • Postbus 531, 4870 AM Etten-Leur • Tel.: 076 - 502 10 87 • E-mail: [info@luyten.nl](mailto:info@luyten.nl) • [www.luyten.nl](http://www.luyten.nl)





*Rick Lambregts, Timothy Vergauwen,  
Felix Warndorff, Alwin Roovers*



*Wouter  
Warndorff,*

*Melvin  
Franken*



*Foto boven:  
Daan Dirks, Tim Ernest, Stef Dirks,  
Henk Buesink*

*Foto links: Tim Ernest, Daan Dirks,  
Stef Dirks, Henk Buesink*



*Elizeba Cherono (Cheroh)*



*Paddy Herijgers*



*Toon Heeren*



# HOMMEL

AUTOBEDRIJVEN  
ETTEN-LEUR

specialist in:

**DAIHATSU TOYOTA SUZUKI**

**WWW.HOMMELAUTOBEDRIJVEN.NL**

Rabo Ambassadeurs. Uw persoonlijke aanspreekpunt  
in de regio Etten-Leur.



Maak kennis met uw Rabo Ambassadeurs.

*Rabobank. Een bank met ideeën.*

U komt hem of haar straks overal tegen. Vanaf nu zijn zij het bijzondere gezicht van Rabobank West-Brabant Noord in de regio Etten-Leur. Bij belangrijke momenten in uw buurt is de Rabo Ambassadeur aanwezig. Gevraagd én ongevraagd. Zo blijft Rabobank West-Brabant Noord dichtbij u in de buurt. Wilt u met hen in contact komen? Ga dan naar de ledensite te bereiken via:

[www.rabobank.nl/wbn](http://www.rabobank.nl/wbn)



**Rabobank**

## Bagijn

**Specialist**  
**Levering gereedschappen**

**Sleutelgereedschap**    mm/inch maten  
**Bouten en moeren**    mm/inch maten

**Eigen werkplaats**  
**Onderhoud / NEN keuringen**

**Pauvreweg 5, 4879 NA Etten-Leur**  
**Tel.: 076-50 22 666**



## De veelzijdige organisatie van het jeugdkamp

Elk jaar organiseert Achilles in het eerste weekend van de herfstvakantie een speciaal jeugdkamp voor al zijn jeugdleden. Een limiet kent de organisatie niet, maar gemiddeld gaan er tussen de 30 en 40 kinderen mee. Het kamp vindt plaats in een 'kamphuis', met een dropping vooraf en spelletjes en een bonte avond tijdens het kamp. En dat elk jaar geheel in stijl van een thema! Tijdens het kamp strijden de kinderen in groepen om de felbegeerde kamptitel. Een hele eer, zo weet de organisatie. Maar hoe zorg je nu voor een geslaagd jeugdkamp waar iedereen met plezier aan terugdenkt? Een kijkje achter de schermen laat zien dat een jeugdkamp niet zomaar tot stand komt...

### Vroege start

De voorbereiding start met het vastleggen van een kamphuis en dat gebeurt al minimaal één jaar van tevoren, omdat anders de meeste populaire accommodaties volgeboekt zijn. Zo weten de organisatoren sinds begin 2013 al in welk kamphuis het jeugdkamp 2014 plaatsvindt (en nee, dat gaan ze natuurlijk niet verklappen). Vervolgens komt de kampcommissie ('de leiding') ongeveer 5 maanden voor het kamp voor het eerst samen en beginnen de voorbereidingen pas echt. Voor de leiding een groot feest, want tijdens de gezellige bijeenkomsten komen er genoeg anekdotes voorbij over wat er tijdens alle voorgaande edities allemaal is gebeurd. Op de volgende pagina vind je enkele voorbeelden. Glimlach verzekerd!

### Dit is de checklist voor de organisatie...

- bepalen thema
- vastleggen groepsaccommodatie
- samenstellen leiding (het kamp is zo leuk dat er altijd meer mensen mee willen dan dat er plek is)
- organiseren vergaderingen kampcommissie en opstellen takenlijsten
- financiën (begroting opstellen, inschrijfgeld incasseren, betalingen doen)
- voorbereiden spellen (dropping, nachtspel, 6-kamp, bonte avond, zondagmiddagspel etc.)
- opstellen boodschappenlijst (en verzin maar eens een goed menu voor iedereen!)
- maken logistiek plan, in het bijzonder voor de vrijdagavond wanneer de dropping is
- maken vooraankondiging, uitnodiging, online inschrijfformulier en kampboekje

### En dit maakt het jeugdkamp bijzonder: het thema

Bij de keuze houdt de organisatie rekening met de wensen van de kinderen, maar heeft ze gelukkig zelf ook altijd voldoende inspiratie. Het valt alleen niet mee om het iedereen naar zijn zin te maken, wat geregeld uitmondt in strijd over de definitieve keuze. De organisatie heeft daarom wel eens een applausmeter toegepast om tijdens het kamp de kinderen het kampthema voor het jaar daarna te laten kiezen. Het thema wordt net voor de zomervakantie aan de jeugdleden bekend gemaakt. De organisatie bedenkt vervolgens een mooi verhaal en daaromheen leuke spellen. Ze zorgt voor rare kostuums (hoe vreemder, hoe beter) en de aankleding van het kamphuis en probeert daarmee het thema levend te maken voor de kinderen.

Dit jaar werd het thema:



### Pssst, wist je dat...

- een zeskamp op Achilleskamp nooit uit zes spellen bestaat?
- de buurtsuper in Etten-Leur altijd heel blij is met ons, omdat de jaaromzet goed omhoog gaat?
- we geregeld wisselen van kamphuis en dat ouders daardoor niet altijd meteen het kamphuis kunnen vinden en zelfs de leiding niet?
- degene die als eerste bij de dropping vertrekt vaak als bijna laatste eindigt?
- het kamp ieder jaar weer geslaagd is, ook al komt de regen heel het weekend met bakken uit de lucht vallen?



## Hier is een greep uit de anekdotes van voorgaande edities!

“Bij de tassencontrole kwamen we een keer een fles sterke drank tegen. Bingo, dachten wij. Pas heel laat kwamen we er achter dat er water in de fles zat in plaats van drank. Zeer goede actie van dit kind destijds!”

“Een dropping die op papier 10 km lang is, is in de praktijk vaak veel langer doordat groepen vaak verkeerd lopen. Zo is het wel eens gebeurd dat er ongeveer 20 km is afgelegd...”

“Er is ooit iemand van de leiding op zijn post bij het nachtspel in slaap gevallen. Dit is overigens ook gebeurd bij een aantal mensen bij een pilates sessie buiten tijdens de 2e nacht van een kamp.”

“Ieder jaar is er een gebakwedstrijd met de organisatie als jury. Het groepje van het kind met de lekkerste en mooiste cake of taart krijgt bonuspunten. Sommige exemplaren zijn echter zo lekker dat de kinderen deze niet te zien krijgen...”

“Bij de leidingact tijdens de bonte avond hebben we wel eens een draaiende camera onbemand neergezet om later terug te kunnen genieten van de beelden. Dit was helaas niet mogelijk omdat een kind voor de camera was gaan staan.”

“De aanwezigheid van een echte vuurspuwer bij de bonte avond van het Circuskamp was ook voor de leiding een complete verrassing.”

“Bij fietsdroppings komt het wel eens voor dat de leiding zelf kampt met materiaalpech zoals een lekke band en een zich dubbelvouwende fiets. Ook is ooit iemand van de leiding de routebeschrijving kwijt geraakt.”

## En dit vonden de kinderen van het Spacekamp 2013:

“Hoi, mijn naam is Lotte. Ik loop bij de D junioren en zat in het groepje van Collin, onze groepsnaam was de luien qunezen. In onze groep zaten ook Floor, Julissa, Imke, Berend, Sven en Juriun. Je kon ons herkennen aan onze groene gezichten (Collin vond het leuk, maar wij niet echt). Uiteindelijk heeft het ons wel geholpen, want we zijn 2de geworden. Het was echt een geslaagd kamp.”

“Hoi, mijn naam is Deborah, en ik ben een C junior 2e jaars. Dit jaar was het laatste jaar dat ik mee mocht op kamp. Ik heb het ieder jaar super leuk gehad en ook dit jaar heb ik ontzettend genoten. Ik vond de dropping altijd het leukst, die ga ik dus het meest missen!”



## Nieuwsgiering naar de mensen achter de organisatie van het jeugdkamp?

Het jeugdkamp van Achilles wordt jaarlijks georganiseerd door een groep mensen die lid zijn of zijn geweest en/of momenteel training geven bij de jeugdcategorieën of dit hebben gedaan. De crew verandert elk jaar een beetje, maar heeft één ding gemeen: het enthousiasme om van het jeugdkamp een groot succes te maken.



*Ook belangrijk, ze vinden het helemaal niet erg om zich gek te kleden!*

De afgelopen twee jaar bestond de leiding uit de volgende personen:

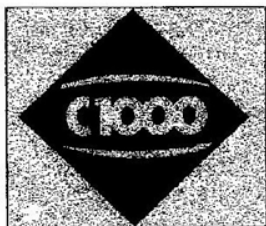
Martin Huijbregts  
Armand Jacobs  
Dennie van der Sanden  
Johan Hack  
Linda van der Sanden  
Douwe Schouwenaars  
Arjan Dekkers  
Luc Goossen  
Christa Roeloffs  
Evelien Dekkers  
Annelies Sijben  
Collin Hermans  
Dominick Nouws  
Judith de Rond



en vooral niet te vergeten: [Frits van Dijkman](#)

Frits van Dijkman is met zijn ervaring degene die alles over het jeugdkamp kan vertellen. Ooit is hij als jeugdlid op kamp gegaan en daarna is hij al snel als leiding erbij betrokken geraakt, om er eigenlijk nooit meer mee gestopt te zijn. Daar is Achilles als vereniging uiteraard heel trots op. Niemand weet hoe vaak Frits inmiddels 'op kamp' is geweest. De schattig ligt ergens tussen de 25 en 30 keer. Misschien iets om hem eens een keer persoonlijk te vragen, de volgende keer dat je hem tegenkomt bij de club?

Als mensen het in ieder geval over het jeugdkamp hebben, dan valt de naam van Frits bijna gelijk. Hij is als het ware het 'opperhoofd'. In de gehele chaos van het kampweekend pakt hij zo nu en dan even zijn momentjes om enige orde te scheppen waar dat nodig is. In een grijs verleden heeft hij er wel eens aan gedacht om ermee te stoppen, maar wanneer dan de eerste kampvergadering weer in zicht komt, krijgt hij er gewoon opnieuw zin in. 'Het houdt hem jong', liet hij zich wel eens ontvallen.



# JAC HEIJMANS

KERKWERVE 19 - 27, ETTEN-LEUR, TEL. 076 502 59 60

Prijswijzigingen uitverkocht en/of drukfouten voorbehouden

**OPENINGSTIJDEN:** Maandag tot en met woensdag van 18.00 tot 20.00 uur  
Donderdag en vrijdag van 8.00 tot 21.00 uur; zaterdag van 8.00 tot 20.00 uur

*Natuurlijk ook voor crossers*

*en andere atleten*

# BOOT

BELASTINGADVISEURS

Ettenseweg 73, 4891 XT Rijsbergen

Tel.: (076) 596 16 59

Fax: (076) 596 33 97

E-mail: [gmm.boot@hetnet.nl](mailto:gmm.boot@hetnet.nl)



[www.bootrijsbergen.nl](http://www.bootrijsbergen.nl)

van **Bommel**  
SUPERIOR SHOES  
SINCE 1734



*van Son*

VOOR DE BETERE SCHOENMODE

Winkelcentrum 12, 4873 AA Etten-Leur. Tel. 076-5034092



## FinancePoint

ASSURANTIE- EN ADMINISTRATIEKANTOOR LEO SMULDERS

Voor al uw schadeverzekeringen en administratie's

Blikken 9  
4873 NL Etten-Leur  
Tel. 076-5035692  
E-mail: [Smuld396@planet.nl](mailto:Smuld396@planet.nl)  
[www.financepoint.nl](http://www.financepoint.nl)

uw groenteman

**Edwin  
de Wit**

Het adres voor:

- Aardappelen, Groenten en Fruit
- Vers gesneden groenten
- Ruim assortiment rauwkost en salades
- Fruitmanden

Korte Brugstraat 20 Etten-Leur Tel. 076-5011649 fax. 076-5033881  
[www.edwindewit.nl](http://www.edwindewit.nl)



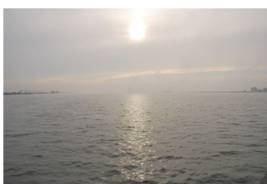
## Jaarlijkse Nordic Walking stranddag

Stranddag, dat is een begrip geworden in de Nordic Walking groep. Ooit begonnen als eenmalige onderbreking van de normale trainingsvorm is het uitgegroeid tot een jaarlijks evenement, waar iedere Nordic Walker bij wil zijn. Maar ja, dit jaar weinig strand want Dienneke Bakx, die al jaren deze dag organiseert, heeft besloten om dit jaar naar het eiland Tiengemeten te gaan.



Een eerste e-mail naar de leden om te polsen of dit een acceptabele optie was, bracht direct enthousiaste teweeg. Menigeen was er nog nooit geweest, dus een uitgelezen kans om het natuurgebied eens goed te verkennen.

Dat hield wel in dat wij (Jan en Dienneke) zelf ook eerst poolshoogte moesten gaan nemen, om niet voor verrassingen te komen staan. Op een mooie zondag in augustus hebben we een groot deel van het eiland verkend. Onze conclusie was dat er bij mooi en droog weer geen obstakels zouden zijn om een prettige wandeldag te hebben. Maar het moest echt niet regenen, want de enige schuilmogelijkheden zijn bij de aanlegplaats van de pont en verder niets. We hadden al wel door dat wij op de stranddag iets eerder aanwezig moesten zijn om voor 32 mensen een kaartje te kopen, anders zouden er een aantal de boot missen en pas een uurtje later op het eiland arriveren.



Zaterdag 12 oktober was de dag. Eerst naar de Nieuwendijk in Zuid Beijerland voor de oversteek met het pontje. Verzamelen op de parkeerplaats daar en koppen tellen, of iedereen al aanwezig is. We hadden geluk deze dag. De

voorafgaande dagen kwam er alleen maar regen naar beneden. Maar vandaag, hoewel het wel erg fris was, was het droog en deed de zon pogingen om door het wolkendek te komen.



Aan de overkant, op het eiland, gaan we eerst naar Pannenkoekenhuis Helène, voor koffie en gebak. De standaard start voor een lange wandeldag. Hier zullen we vanavond weer terugkomen om ons vol te eten aan pannenkoeken. Dienneke heeft met de eigenaar kunnen overeenkomen dat we tussen de middag hier ook onze boterhammetjes, broodjes, etc. kunnen opeten, omdat picknicken in de buitenlucht bij deze lage temperatuur niet echt een aantrekkelijk idee is.

Op naar de eerste wandelroute. Deze route hebben we vooraf niet kunnen verkennen vanwege tijdgebrek, dus is het afwachten wat we tegenkomen. We pakten de route in Westelijke richting, naar de "Wildernis" die, naarmate we de westelijke kant van het eiland bereiken, steeds meer drassige ondergrond vertoont. Ab gaat even vooruit om te verkennen en komt terug met de mededeling dat het vervolg van de route alleen met een bootje te ondernemen is. En jawel, na zo'n 100 meter staat het water metersbreed en enkele tientallen centimeters diep. Geen goed idee om hier doorheen te waden, dus gaan we retour. Gelukkig kunnen we de terugweg voor een groot deel via een ander pad afleggen, waarbij we door menig groepje Schotse Hooglanders moeten manoeuvreren. Tiengemeten is ontvolkt en de gebouwen die we onderweg nog tegenkomen (een oude aardappelopslag schuur, heren boerderijen en kleine arbeidershuisjes) zijn deels vervallen en soms gedeeltelijk ingestort. Het heeft wel wat, een eiland wat aan de natuur wordt teruggegeven.



Onze route brengt ons terug bij Pannenkoekenhuis Helène, waar een kop soep, koffie of een uitsmijter een aangename aanvulling is op de van huis meegebrachte boterhammetjes. Het zonnetje doet zijn best om de aarde te verwarmen en uit de wind is het aangenaam zitten op het terras.

De een kijkt zijn camera na, “wat voor foto’s heb ik geschoten”, “is de lens schoon”? De ander bestudeert de route en een derde kijkt of er berichtjes van het thuisfront op de smartphone zijn binnengekomen. Maar vooral rust en de inwendige mens versterken.

De middagroute gaat de andere kant op, richting “Herberg” en de Camping. Ook hier lopen aardig wat Schotse Hooglanders, maar in de natte gedeelten is het een Eldorado van watervogels. Ideaal voor de fotografen onder ons. Een jong padje kruist onze weg en wil per se op de foto.



Rond 4 uur in de middag zijn we weer terug bij Pannenkoekenhuis Helène, waar pannenkoeken met spek, kaas en standaard met suiker en stroop worden geserveerd. Toon Buckens en Kees Maas doen een wedstrijd in stroopschrijven (gewonnen door Toon).



Ab wil graag het woord, want hij zit toch met een probleem. Om hier te komen moest hij op een “Platte” veerboot het vlakke water over. Aan land gekomen is het eiland Tiengemeten één groot “Plat” stuk land met water doorsneden. Na al dit wandelen krijgt hij een groot “Plat” bord voorgeschoteld, met heel “Platte” pannenkoeken. Te “Plat” voor woorden en dan waren de pannenkoeken niet eens vierkant, zoals hij vooraf gevraagd had, maar gewoon rond. Maar verder was hij heel tevreden over deze dag.

Na deze maaltijd besluit een deel van de mensen om de boot van tien over vijf te pakken. Wij blijven met een paar mensen nog een uurtje op het eiland. Iemand moet per slot van rekening de enige echte rekening betalen en dat zijn wij dus. Even napraten onder het genot van een kopje koffie als afsluiting van een perfecte dag (mede dankzij de medewerking van de zon, die de regenwolken een dagje naar andere oorden heeft verbannen. Geloof het of niet, maar de volgende dag was het weer een regendag).

Nog wat sfeerbeelden van een erg mooi natuurgebied, waar ik in het voorjaar zeker weer een kijkje ga nemen.



*Opgetekend en van foto's voorzien door Jan Bakx*





# KEUKENS, BADKAMERS, TEGELS & SAUNA'S

*voor elk budget*





**AL MEER DAN 40 JAAR**  
EEN BEGRIIP IN DE REGIO

van landelijk...  
tot modern van klassiek...  
tot design

4500m2 showroom

**Jan van Sundert**  
Gewoon goed in keukens, badkamers & tegels

**WiFi**

**Openingstijden**  
maandag gesloten  
di t/m do 9.30-17.30 uur  
vrijdag 9.30-21.00 uur  
za 9.30-17.00 uur

Lokkerdreef 10, 4879 ND Etten-Leur. Tel 076-5048800 [www.janvansundert.nl](http://www.janvansundert.nl)

# Blom VERKEERSSCHOOL

**GEEN WACHTLIJSTEN!!**

## DE SNELSTE WEG NAAR UW RIJBEWIJS

### Speedopleidingen:

- Auto in 10 dagen
- Bromfiets in 1 dag
- Motor in 3 dagen
- Vrachtwagen in 7 dagen
- en nog veel meer opleidingen....

**ook voor anti-sliptrainingen Leuk om te doen!**




Bel voor informatie of kijk op onze website

**[www.verkeersschoolblom.nl](http://www.verkeersschoolblom.nl)**

Etten-Leur: tel: 076-5015535 Breda: 076-5227555  
Tilburg: 013-5434348

# Kijk uit voor vrachtwagens!



**gasunie**

Meer informatie: [www.gasunie.nl/scholenpakket](http://www.gasunie.nl/scholenpakket)



## Terugblik op zomerseizoen 2013 Achilles

Inmiddels is het winterseizoen in volle gang. Dit is de tijd van de cross/veldloop wedstrijden en wedstrijden indoor. In deze editie kijken wij echter terug op het afgelopen zomerseizoen, dat loopt van eind maart tot en met eind oktober. Eén van eerste de zomerwedstrijden waar de Achilles atleten zich traditioneel laten zien is de Drunense Duinenloop (hoewel de naam anders doet vermoeden, een wegwedstrijd). De afsluiting van de zomer is voor de wegatleten normaliter de Marathon Brabant in Etten-Leur.

Voor de baanatleten geldt de jaarlijkse trainingspakkenwedstrijd in maart als de opening van het zomerseizoen, dat wordt afgesloten met de clubkampioenschappen eind september. We praten dus inclusief de redelijk wedstrijdloze maand augustus over 7 tot 8 wedstrijdmaanden. Gedurende deze periode is er voor ieder wat wils. Of het nu het gezellige rondje rond de kerk is bij de jaarlijkse braderie of het kampioenschap waar maanden voor wordt getraind. Zonder de geleverde prestaties van alle atleten van Achilles tekort te willen doen, wordt hierna aandacht besteed aan de meest in het oog springende prestaties van 2013. Achilles behaalde in deze periode maar liefst 9 medailles tijdens Nederlandse Kampioenschappen.

### Medailles NK halve marathon

In Venlo werd op zondag 24 maart voor de tweede achtereenvolgende keer het Nederlands Kampioenschap Halve Marathon gelopen. Twee Achilles-LTV atleten waagden zich hieraan: Ben Vriends en Toon Heeren. Ook atleten Kees Lazeroms en Jeffrey Faes stonden aan de start. Over de omstandigheden meldde meegereisde trainer Dick Lam het volgende: "Het was fris in Venlo en er stond een stevige wind. Zelfs met twee broeken aan en drie lagen onder de jas, staande onder de warme blower bij de worsten kraam van de Hema was het nog koud!" Voor de atleten betekende dat juist heerlijk weer om te lopen. Ben was de week voorafgaand ziek geworden en merkte nu na 15 km dat de energie er niet meer was. Hij kwam uiteindelijk als 25ste NK-senior over de streep in 1:16:13. Ton kon na 2/3 van de race net niet meer bij zijn directe tegenstander aanhaken. Maar met een zilveren plak was hij ook heel tevreden.

Zilver was er ook voor atleet Kees Lazeroms, die op 9 maart tot de categorie M50 was toegetreden. "Ik had een lekkere wedstrijd, mijn tijd viel gezien de weersomstandigheden niet tegen (1:17:24). Ik had nummer 1 in beeld, maar het gat was te groot om dicht te lopen." Mooi succes voor Kees, zeker na een periode van blessures, om er meteen met een eerste NK medaille te staan. De 27-jarige Jeffrey Faes liep in deze Siberische wedstrijd bijna drie minuten sneller dan eind oktober in Etten-Leur; een uitstekende 1:22:43 (was 1:25:32).

### Baanwedstrijd Achilles

Op vrijdag 26 april regende het tot ongeveer half 8 's avonds. Desondanks waren de aanwezige atleten in staat om hun beste prestaties te verbeteren. Zo scoorde Arjan Dekkers een nieuw discus PR met 34,08 meter. Op de 800 meter realiseerden C-junioren Daan en Stef Dirks allebei hun snelste tijd ooit. Daan werd derde in 2.08,01 minuten en Stef eindigde als vierde op 2.10,17, nadat hij de eerste ronde in ongeveer 63 seconden had afgelegd.

De slotafstand was de 3.000 meter. Mike Teekens had aangegeven op 8.45 minuten weg te willen gaan, terwijl Toon Heeren, Alwin Roovers, Ben Vriends en Felix Warndorff op tijden nét onder de 9 minuten mikten. Mike nam direct de kop. Hij kwam tot de één na laatste ronde nog door in de gevraagde 70 seconden, maar werd ietwat gehinderd door kuitproblemen. Met 8.50,65 minuten won Mike de wedstrijd én verbeterde hij zijn PR met ruim vijftien tellen. De enige die een vlakke race liep was Master45 Toon (9.00,09). Daarmee werd hij derde. Alwin vermorzelde zijn PR uit 2008 met meer dan een minuut (8.56,26). Ook Felix wist zijn beste tijd ooit uit de boeken te lopen (9.02,37). Zelfs Ben was sneller dan tevoren. Met 9.19,60 dook hij drie seconden onder zijn vorige PR.

### Bavoloopt Rijsbergen

Tijdens de 26e uitvoering van de Bavoloopt liep Timothy Vergauwen (foto) gewoon weer 5 kilometer keihard en scherpte hij het parcoursrecord met 19 seconden aan. Ook Alwin Roovers bleef met 15:24 nog onder het oude record.



Vierde werd Henk Buesink, die na een lange blessureperiode (na de Singelloop Breda) weer zijn tweede wedstrijd liep en nu met 17:53 bijna een halve minuut sneller was dan tijdens de Etten-Leurse Lelieloop. Na zijn succesvolle debuut op het NK Masters in Epe, waarin Toon Heeren zijn allereerste (gouden) NK-medaille op de 5.000 meter won, nam hij voor de 25e keer deel aan de Bavolooop. Door de weersomstandigheden zat een scherpe tijd er helaas niet in, ook omdat hij nagenoeg de hele race alleen liep. Met zijn 32:56 min was Toon de snelste Master45.

De sterk bezette 10km betekende voor Melvin Franken zijn tweede race sinds lange(re) tijd. Na zijn 33:58 tijdens Rondje Sprundel werd hij bijna de gehele wedstrijd "gevolgd" door Elizeba Cherono, en realiseerde hij net zoals zijn teamgenoot Henk een verbetering van 38 tellen (33:20). De Keniase Cherono volgde op één seconde. Ben Vriends merkte dat het survivalkamp van zijn opleiding er toch behoorlijk had ingehakt. Desondanks wist hij zich lange tijd in het groepje met Melvin, Elizeba, Armand van der Smitten en Jeroen van Damme te handhaven. Om uiteindelijk zijn derde opeenvolgende sub34-er te scoren. Dat is toch mooi, wanneer je zelfs in mindere trainingsperiodes minimaal een 33-er kan lopen. Tot halverwege de wedstrijd maakte ook Michaël Groeneweegen deel uit van het "Melvin-groepje". Een rondje kopwerk vergde toch teveel van zijn krachten en de ronde daarop moest hij lossen. Ook voor Michaël was deze Bavolooop pas zijn derde wedstrijd na blessures. Het werd nog eens zijn snelste 10km dit jaar.

Achter dit mannengeweld moest Paddy Herijgers alles zelf opknappen. Na eerst in de kinderloop met haar zoontjes te hebben meegerend, was er niemand die de Rijsbergse uit de wind kon houden. Waaide de harde zuidwestenwind minder hard, dan was ze zeker in de buurt van haar PR uit 2012 gekomen. Nu bleef ze met 38:03 zevenendertig tellen boven haar beste tijd ooit op de 10 km. Wel goed voor een 2e plaats bij de Masters V35. Ruim 2 minuten later kwam Master40 Wilbert Touw over de eindstreep, nét niet onder de veertig min.

### NK junioren

Voor het Nederlands Kampioenschap atletiek op 28, 29 en 30 juni voor A- en B-junioren in Eindhoven hadden veel junioren van Achilles zich ingeschreven. Drie vielen er bij de screening af, een schopte het tweemaal tot reserve en drie moesten zich door een blessure terugtrekken, waaronder Max Kooijmans (400 meter) en Ricardo Buinisters (100 m). Zes atleten haalden hun finale en twee wonnen een medaille.

Op vrijdag namen Bart Hondeveld en Mark de Rond deel aan de finale verspringen. Bart werd 6e met 6.42 meter en alleskunner Mark strandde op 5.86 meter. De niet 100% fitte Bart Hondeveld kon zich op voor nog eens minimaal drie hinkstappogingen op zaterdag moest de B-junior zich jammer genoeg afmelden.. Bij de Meisjes A eindigde Dominick Nouws in de finale als zesde met 34.20 m. Op zaterdag liep Felix Warndorff een uitgekiende 3.000 meter. Twee van de vier snellere concurrenten gokten op een trage race van hem en kwamen bedrogen uit. Door steeds de voorste twee bij te blijven scoorde de B-junior een mooie bronzen plak met een PR van 9:01.24. Bij de Meisjes B noteerde Paulien Lockhorn 11.18 meter bij het kogelstoten en werd hiermee 15e van Nederland.

Op zondag startte en finishte Mark de Rond op 110 m horden. Met 15.91 sec. kwam deze B-junior als 6e niet in de halve finale. Bij de speerwerpende B-meisjes bleek achteraf dat goud en zilver al bij de eerste worp waren uitgemaakt. De top twee verbeterde zich niet en de andere 13 meisjes gooiden niet verder dan de 43.22 m die de Etten-Leurse speerwerperster Simone Luijten na haar eerste worp had laten opmeten. Het werd nog even spannend na de laatste worp van het meisje dat op de derde plaats stond, maar het meelint kwam niet verder dan 43.16 meter. Pas vijf zenuwslopende ronden was Simone verzekerd van haar tweede plaats en kon zij haar zilveren medaille opgehangen krijgen! (zie foto)



### NK senioren

Aan het NK atletiek op 20 en 21 juli in het Olympisch Stadion Amsterdam deden namens Achilles mee: Arjan Dekkers speerwerpen, Timothy Vergauwen 5km, Wouter Warndorff 1.500 meter en Mike Teekens 10km.

Op zaterdag moest Timothy al om 11:20 uur van start voor zijn 5.000 meter. Hij had na een eerste kilometer van 2:47 zware benen en zijn tempo zakte uiteindelijk naar rondjes 78. Toch teveel harde 5 km's in te korte tijd? Hij belandde in ieder geval een plaats hoger in de eindrangschikking ten opzichte van 2012. Om 13.35 uur bleek Wouter in de eerste van twee series 1.500 meter te zijn ingedeeld. In zo'n eerste serie wordt meestal geboemeld en afgesloten met een messscherpe laatste ronde, waarbij de tijdsnelsten vaak uit de snellere tweede serie komen. Hoewel Wouter attent bleef meelopen, werd hij in de voorlaatste ronde ingesloten en moest hij zich laten afzakken. Hij bleef vervolgens met zijn achtste plaats en 4:01.19 minuten helaas steken in de voorrondes. Desondanks overheersde er toch een tevreden gevoel.

Na drie jaar voor Rotterdam Atletiek te zijn uitgekomen werpt Arjan Dekkers (foto) nu weer in het geel en blauw van Achilles. De eerste worp was voorzichtig: 58,33 meter, elfde positie. Met zijn tweede poging zwiepte hij zijn speer aanzienlijk verder: 63,99 meter en zevende, met uitzicht op nog drie worpen wanneer hij bij de eerste acht atleten bleef. De derde worp maakte hij ongeldig, evenals nummer vijf. Met zijn vierde en zesde beurt wist Arjan zich niet te verbeteren, maar dat lukte de onder hem staande concurrenten ook niet: dus een prima zevende plaats was het resultaat.



Op zondag ging Mike Teekens al vroeg van start op de 10.000 meter. Als tiende geplaatst ging hij vanuit zijn mogelijkheden, en ook mede gezien de weersomstandigheden, weg in rondjes van ongeveer 76 seconden. Mike zelf over zijn eerste NK senioren optreden: "PR op de 10.000 m (31:35 min.) en een mooie 7e plek van Nederland. Bijzondere ervaring zo'n 1e baanwedstrijd, dat smaakt naar meer!"

### Nationale C-spelen

In deze editie van de officiële NK voor C-junioren lukte het Sven van Merode (foto) om met 1,83 meter de zilveren medaille bij het hoogspringen te veroveren. Hij eindigde verder met een sprong van 5,19 meter gelijk op de zesde plaats bij het verspringen. Op de 800 meter vertegenwoordigden Daan en Stef Dirks en Koen van Duijnhoven de Etten-Leurse MiLa C-junioren. Zowel Daan als Stef verbeterden in Amsterdam hun snelste tijd ooit met respectievelijk 2:06.37 en 2:07.66 minuten. Daarmee werden de gebroeders 7e en 11e. Koen eindigde op plek 25 met 2:12.44.



### NK 100 kilometer

Ultraloper Jan Muller finishte op 14 september als derde bij het NK 100km in Winschoten, waar de M45-er tevens tweede werd in zijn leeftijdsklasse! Jan realiseerde in het Groningse een scherpere tijd dan vorig jaar, namelijk 8:07:27.



"Ja, wat moet ik er over schrijven? Dat het 10 rondjes van 10km zijn en dat het regende en nog meer regende? Ik zal maar gewoon zeggen wat ik dacht: uitlopen! Het was een erg mooi rondje, en ondanks het weer was er erg veel publiek. Super hoor, in dit weer een paar uur naar een stel zotten kijken! Het laatste stuk gaan de armen al omhoog, met nog een paar 100 meter te gaan voel ik mezelf overal winnaar. Want wat zet ik een tijd neer, 8:07:27! Ik ben super tevreden!"

### Van haas tot eigen succes bij de marathon Amsterdam

Mike Teekens had beloofd René de Lange (AV Koplopers uit Delft) tijdens de Marathon Amsterdam op 21 oktober te hazen naar een tijd van onder de 2.40 uur. Na 32 kilometer ging Mike echter geheel voor eigen succes, en hoe!

**Het lange, langere, langste avontuur...** Na alle trainingen, wedstrijden, trainingswedstrijden, oefeningen, behandelingen... met andere woorden: na alle uren die ik tot nu toe in mijn grote (sport-)liefde heb gestoken, gespendeerd, beleefd was de volgende stap duidelijk. Een Marathondebuut in 2014.

Lees Mike's verhaal, andere wedstrijdverslagen en uitslagen van alle wedstrijden op [www.arvachilles.nl](http://www.arvachilles.nl)



## NK 10 km op de weg

Een grote delegatie Achilles atleten deed 29 september mee aan de Nederlandse Kampioenschappen 10 kilometer op de weg in Utrecht. De podiumkandidaten Toon Heeren, Kees Lazeroms en Arjaan Jansen realiseerden de verwachte resultaten ook nog eens!

Toon Heeren was de snelste M45-er, Kees Lazeroms won in Utrecht door zijn derde plaats zijn derde NK-medaille en ook was er brons voor marathonloper en 70-plusser Arjaan Jansen uit Hoeven, die met 46:42 minuten nummer drie werd in zijn leeftijdscategorie. Paddy Herijgers miste op 5 seconden het podium bij de Vrouwen 35 (39:40) en Elizeba Cherono (wel Achilles-lid, maar nog geen Nederlandse) eindigde als vierde vrouw in 32:53.

## Van haas tot eigen succes bij de marathon Amsterdam

Mike Teekens had beloofd René de Lange (AV Koplopers uit Delft) tijdens de Marathon Amsterdam op 21 oktober te hazen naar een tijd van onder de 2.40 uur. Na 32 kilometer ging Mike echter geheel voor eigen succes, en hoe!

### *Het lange, langere, langste avontuur ...*

Na alle trainingen, wedstrijden, trainingswedstrijden, oefeningen, behandelingen... met andere woorden: na alle uren die ik tot nu toe in mijn grote (sport-)liefde heb gestoken, gespendeerd, beleefd was de volgende stap duidelijk. Een Marathondebuut in 2014.

In 2014? Denk je dan.. Ja, dat was het beoogde idee en is het nog steeds. Maar wel was voor dit najaar het prille idee van een eventuele marathonvoorbereiding over een afstand van 30 kilometer geboren. In de afgelopen maanden werd dat prille idee omgezet naar een conceptidee en ging het week na week steeds meer vorm aannemen.

Tot in de afgelopen 2 weken dit plan werd geconcretiseerd:

Van: - 30 km tempo maken voor René de Lange (3:48 min/km) - Uitstappen en door naar de finish om René aan te moedigen.

Naar: - 30 km tempo maken voor René - 2 km tempo opvoeren - 10 km progressief of 10 km voorgaand tempo "uitlopen" (gevoelsafhankelijk)

Maar alles begon vanochtend om 06:45 uur toen ik wakker werd, nog voor de wekker ging. En na wat laatste spullen te hebben gepakt stonden René en zijn aanhang van super-supporters al om 07:40u voor de deur!

Na aankomst verplaatsten we ons te voet naar het Olympisch stadion om, in mijn geval, weer een nieuw avontuur te beleven. Zonder vooraf echt in te hebben gelopen liepen we naar het startvak van René, net achter de toppers. Daar aangekomen werden de laatste boodschappen nog gedaan, maar bleek wel dat eventueel 2 Dixi's toch wel wat handiger waren geweest. Rond 09:30u klonk het startschot ...

Lees Mike's verhaal, andere wedstrijdverslagen en de uitslagen van alle wedstrijden op [www.arvachilles.nl](http://www.arvachilles.nl)



# Starshoe



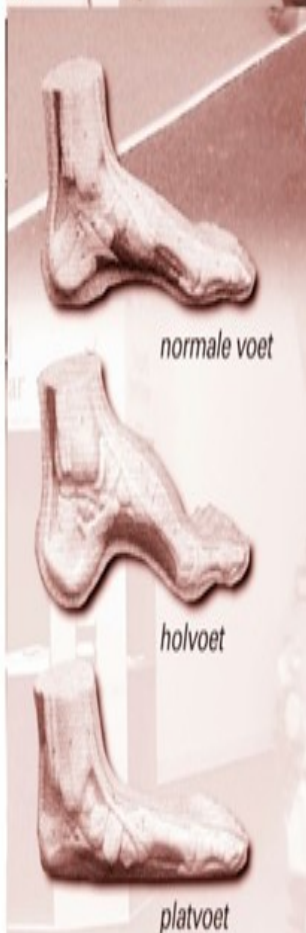
## www.starshoe.net

Haagdijk 62  
4811 TV BREDA

076-5210022

met een afspraak voorkomt U lang te wachten

Corné Haast en Erik Broerse



**Verkoop van sportschoenen/  
wandelschoenen door  
fysiotherapeuten.**

- ▶ Gratis uitgebreide test bij aankoop van sportschoenen.
- ▶ Aanpassingen in/aan sportschoenen en aanmeten sportzolen.
- ▶ Functionele sportkleding.

SAUCONY  
AMERICAN SPORTSHOES

FUNCTIONAL TRAINING  
OMLO  
SINCE 1989

GARMIN

M  
MERRELL

Newline  
PERFORMANCE WALK FOR YOU

B  
new balance

MIZUNO

K-SWISS

asics

adidas



**Restaurant  
MEI'S WOK**



**Gezond, lekker  
&**

**gezellig genieten**

**... In hartje Etten-Leur**

**Lekker eten en drinken voor één prijs ( m.u.v. alcohol en cocktails )**

**Voor alcohol vragen wij een gering bedrag,  
op onze cocktails ontvangt u 50% korting.**

**Nieuw;  
WOK TO GO  
Supervers om  
mee te nemen**

( voor thuis, werk of onderweg )



**Oude Bredaseweg 2a - 4872AE Etten-Leur**

**Tel : 076 - 50 41 880 - Fax : 076 - 54 41 808**

**Zie onze website voor meer informatie: [www.meiswok.nl](http://www.meiswok.nl)**

***Restaurant Lounge  
Mei Delicious***

**à la carte en/of  
geniet & beleef de onbeperkte  
verrassingsproeverij**

**Lunch € 17,95 p.p.**

**Diner € 25,50 (ma & wo)**

**Diner € 26,50 (do-za)**

**Drankje • Lunch • Meeting • Bespreking •  
Vergadering of Feestje**

**DAGDEAL:**

**Maandag: onbeperkt sushi € 17,99 p.p.**  
**Woensdag: onbeperkt spare-ribs € 14,99 p.p.**  
**Donderdag: onbeperkt sliptong € 17,99 p.p.**  
**Vrijdag: onbeperkt biefstuk € 17,99 p.p.**

**Deze gerechten worden geserveerd  
met sla en naar keuze frites,  
gebakken rijst of noedels (m.u.v. sushi).**

**Markt 34, 4875 CE Etten-Leur**

**Tel : 076 - 50 15 076 (na 12.00 uur)**

**[www.meidelicious.nl](http://www.meidelicious.nl)**

**Dinsdag gesloten (m.u.v. feestdagen).**

**VERPO**  
**TOTAALSTOFFERING**

**Klompemakerstraat 20 Etten-Leur 076-5295550**



**Meubelstoffering**

**Gordijnen**

**Tapijten**

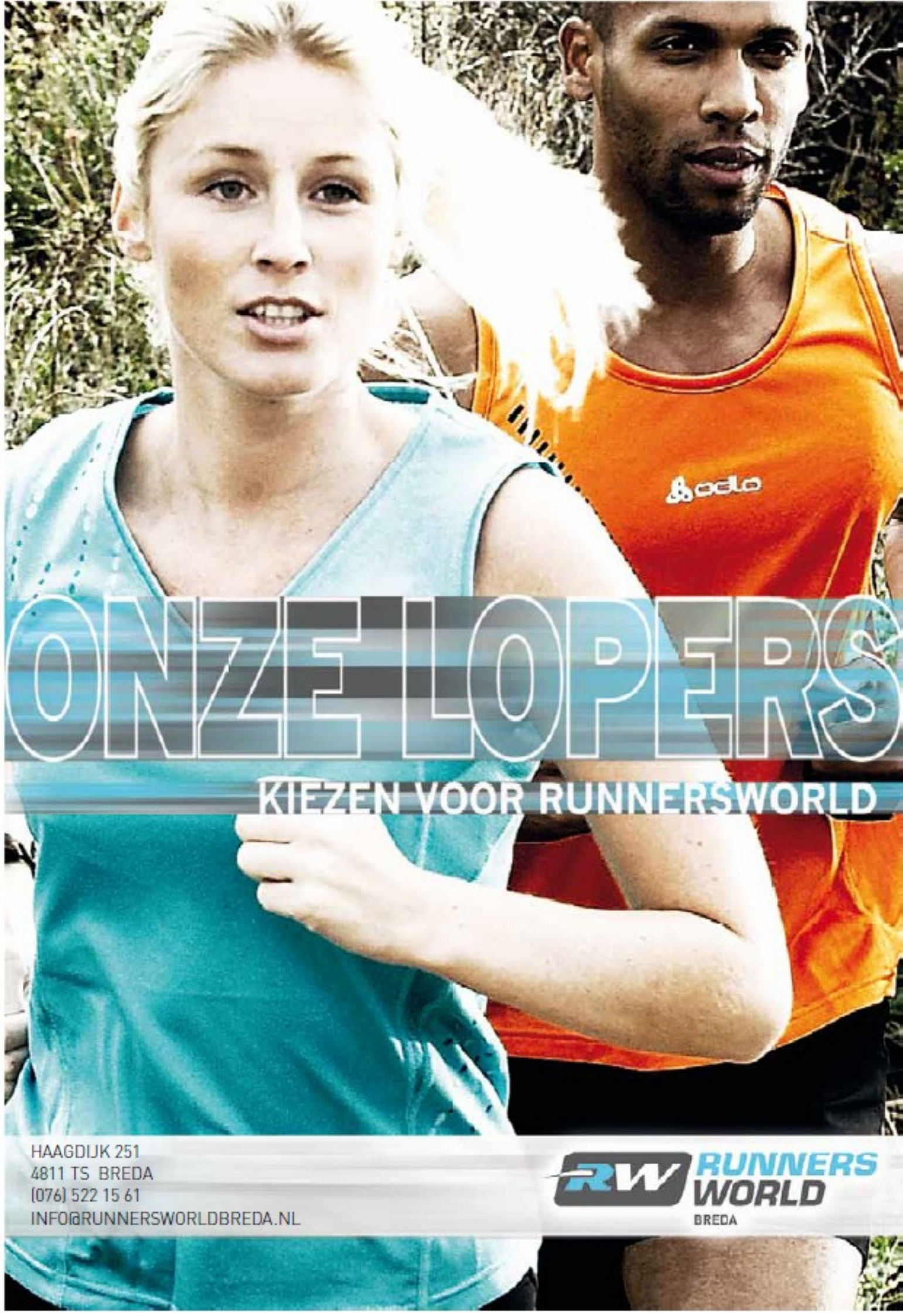
**Linoleen**

**PVC-Sloten**

**Binnen en Buitenzonwering**

**verpo.nl**





# ONZE LOPERS

KIEZEN VOOR RUNNERSWORLD

HAAGDIJK 251  
4811 TS BREDA  
(076) 522 15 61  
INFO@RUNNERSWORLDBREDA.NL

**RW** **RUNNERS  
WORLD**  
BREDA