

A photograph of a cross-country race taking place in a forest. Two young girls in yellow shirts and blue leggings are running towards the camera. A white race tape is stretched across the middle ground. A group of spectators, including adults and children, are standing on the left side, watching the race. The ground is covered with fallen leaves, and the background consists of many bare trees.

arv achilles

sportmemo

winter 2014/2015



Kerkwerve 25. Etten-leur

www.witloxvcs.nl



 **Kantoor Breda:** 076 - 522 53 30
Kantoor Etten-Leur: 076 - 503 44 83

Winternummer

Oktober-november-december



Redactie

Marloes Nijland

info@tekstschrijf-ster.nl

Dick Ringelberg

Website

Dick Ringelberg

Collin Hermans

info@collinhermans.nl

Met bijzondere dank aan

Hans Verschuren

Annelies Loonen

Ria van Ginneken

Jan Muller

Sponsorcommissie

Joseph Oomens

Edwin Hutting

Foto's

Collin Hermans

Hans Verschuren

Dick Ringelberg

Nieuws? Ideeën?

redactie@arvachilles.nl

Voorwoord

Beste Achilles-lid,

De redactie heeft voor jou een nieuw nummer met mooie sportieve verhalen. Zo had de maandag-donderdag Nordic Walking groep in september de jaarlijkse stranddag en maakte ELDias begin september een rondvaart door de Rotterdamse havens. En we laten je uitgebreid kennismaken met Jan Muller, ultraloper pur sang. Tussendoor blikken we terug op de maanden oktober, november en december.

We hebben jou nodig!

Met het nieuwe clubblad wil de redactie meer inzicht en diepte verschaffen voor de lezers dan de vertrouwde SportMemo. Help jij ons aan een frisse en duidelijke naam? Of heb je ideeën voor de kaft? Voor de vormgeving? De redactie hoort graag van je (redactie@arvachilles.nl). Denk ook met ons mee over wat jij vindt dat er ontbreekt in ons clubblad en waar je meer over zou willen lezen.

Wij blijven overtuigd dat er veel meer te vertellen valt! Wil jij ook graag met jouw verhaal in dit blad? De redactie ontvangt via redactie@arvachilles.nl graag je aanmelding.

Namens het bestuur en de redactie veel leesplezier gewenst, **fijne kerstdagen en een sportief en gezond 2015!**

ARV Achilles, Etten-Leur

In deze editie

Oktober	5
Stranddag Nordic	7
Vrijwilligers	9
ELDias	11
November	12
Jan Muller	13
Anderen over Jan	17
December	19

Colofon

Postadres

ARV Achilles
Postbus 561
4870 AN Etten-Leur

Concordialaan 206
4874 ZD Etten-Leur

076-5021076



ARV Achilles contactpersonen

Bestuur	Platform
Voorzitter: <u>Vacant</u> E-mail: Secretaris: Ella Bastiaansen 0165-386765 E-mail: secretaris@arvachilles.nl Penningmeester: Sjaak Dorsman 076-5010774 E-mail: penningmeester@arvachilles.nl Leden: Jan Dekkers 076-5037701 Vacant	Lopers: Barbara Wierema Spec.&Atlet: Hans de Bruijn Jeugd: Tjeerd Mijzen Trim: Dick de Kort Diensten: Vacant WOC: Ferdinand v. Hooydonk Gym&Wandel: Gerry Buckens wandelgym@arvachilles.nl Vrijwilligers-coördinator: Hans Verschuren vrijwilligers@arvachilles.nl Communicatie/ Dick Ringelberg Achilles-LTV redactie@arvachilles.nl

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

Wedstrijdsecretariaat		
Uit pupillen	Wilco Verwijmeren	Pupillen_uitwedstrijd@arvachilles.nl
Uit junioren	Wilco Verwijmeren	Junioren_uitwedstrijd@arvachilles.nl
Uit lopers senioren/masters	Jac Beekers	uitwedstrijden@arvachilles.nl
Thuisbaan	Nicole Verhoeven	clubstrijd@arvachilles.nl
Baanwedstr. Derden	VACANT	wedstrijdsecretariaat@arvachilles.nl
Cross	Jac Nouws	cross@arvachilles.nl

Vrijwilligers administratie	Sponsorcommissie	Jurycoördinator
Hans Verschuren vrijwilligers@arvachilles.nl	Joseph Oomens sponsoring@arvachilles.nl	Jan Dekkers (<u>ad interim</u>) juco@arvachilles.nl
Kantinezaken	Clubkleding	Vertrouwensteam
Conny Arnouts, Cees van Meer kantine@arvachilles.nl	Adrianne van der Sanden kleding@arvachilles.nl	Piet Ijpelaar (076-5017630) Anita van Dorst (076-5021482)

OKTOBER

Pupillendag 2014: Nat maar wel leuk!

De foto's en een filmpje van deze sportieve dag op 11 oktober vind je via [deze link naar de website](#).

Terugblik: Geslaagd Achilles kamp

In het weekend van 17, 18 en 19 oktober was het zover: het Achilleskamp 2014. Na maandenlange voorbereiding door onze enthousiaste leden van de kampcommissie werden alle plannen werkelijkheid. De woorden van Dennie van der Sanden hierover: "De weersvoorspellingen zijn goed, en aan het thema van dit jaar zal het ook niet liggen: **Relaxen op een cruiseschip**. En als je dan de brochure ontvangt over dit kamp, dan waan je je gelijk in de HEMEL, niets dan luxe!"

Zijn verslag van het gehele weekend lees je [op onze website](#).

De vele foto's vind je in [het album op onze Facebook pagina](#). Ze zijn prachtig!

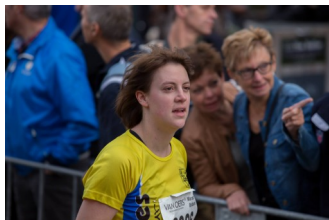
Renovatie atletiekbaan

Op dinsdag 19 augustus begon de renovatie van onze kunststof atletiekbaan. Op 20 oktober werden de laatste lijnen aangebracht, daarna werd de baan gekeurd. Vanaf 1 november is de vernieuwde baan in gebruik genomen! Nog eens [de foto's zien](#) van deze ingrijpende klus? De [zand-klimduin is inmiddels klaar](#) en aan de [jurytoren](#) wordt hard gewerkt.



Nog een keer nagenieten van de **Marathon Brabant?**

Bekijk [het verslag](#), [de uitslag](#) en [de foto's](#) op de website.



Heb jij ook al zo'n zin in volgend jaar? Op 25 oktober 2015 mogen we weer!

Verder in oktober:

- [Trainerswissel AB Junioren en Senioren](#)
- Was er de [Bredase Singelloop](#), goed voor deelname van tientallen Achillianen.
- Liepen atleten hun voorbereidende kilometers o.a. in [Zeeland](#), in [Hank](#), [Eindhoven](#), [Groningen](#) en [Rucphen](#).



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

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

www.elnotarissen.nl



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

Het adres voor uw administratie, belastingadviezen en verzekeringen

Stranddag Nordic Walking

een dag met een gouden randje

De jaarlijks terugkerende stranddag van de maandag-donderdag Nordic Walking groep was dit jaar op donderdag 18 september. Keurig op de afgesproken tijd was iedereen aanwezig bij de Lage Banken. Van daaruit vertrok de groep naar **Zeeland**: Het Land Waar Het Leven Goed Is.

Verslag van **Annelies Loonen** (foto)

Het beloofde een mooie dag te worden en we hadden er allemaal erg veel zin in. Vóór we de auto instapten gingen de jassen al uit en achterin kwamen de tassen, gevuld met veel waarvan we dachten het allemaal nodig te hebben, kannen koffie die we zéker nodig hadden en noem maar op.



Klokslag 09.00uur vertrokken we met vijf volle auto's richting Dishoek, waar Ellen ons – inmiddels traditiegetrouw - had uitgenodigd om met z'n allen een dagje te “nordiccen” aan het Zeeuwse strand. Hans en Addy stonden met hun camper vlakbij op een camping, zó dichtbij zelfs, dat ze te voet naar Ellens vakantieverblijf waren gekomen. De reis verliep prima en na nog even gezocht te hebben naar het juiste huisje (nummer 14), zaten we rond half elf aan de koffie. Een aantal mensen had van thuis uit een thermoskan met koffie meegenomen, dus we hoefden het niet bij één kopje te laten. Toos had het financiële gedeelte op zich genomen en meteen na aankomst afgewerkt, wat wel erg prettig was. Dat kan maar geregeld zijn! Annelies, die op Prinsjesdag jarig was geweest, trakteerde op heuse La Bohème bonbons (hmm, smullen) en Marian, die enkele dagen later jarig zou zijn, had heerlijke roombotercakejes mee gebracht. Al met al een feestelijke start!

Rond 11.15 uur vertrokken we met zon en zin richting strand. Vóór we daar waren, maakten we een eerste stop bij een gezellig restaurantje waar we buiten op het terras wat hebben gedronken. De zon was al goed doorgekomen, dus we zaten daar helemaal prima. En omdat we er toch waren, hebben we er meteen maar geluncht. Een aantal mensen bestelden een tomatensoepje, een broodje of zelfs een pannenkoek, maar je kon daar ook je eigen meegebrachte lunchpakketje oppeuzelen. Ook dat had Ellen goed geregeld!



Vervolgens kwamen we door het pittoreske dorpje Zoutelande, waar een aantal van ons (tijdelijk) zijn “gestrand”: eerst moest er namelijk IJS worden gegeten! Een voorbijkomende en welwillende toerist was zo vriendelijk een poging te doen om ons allen op één groepsfoto te krijgen. Voor de zekerheid heeft hij nog maar een paar foto's extra gemaakt...

Stranddag Nordic Walking

een dag met een gouden randje

Vervolg verslag Annelies Loonen

Toen we uiteindelijk op het strand aankwamen, moesten we ons regelmatig tussen de met alg, schelpjes en korstmossen begroeide golfbrekers doorwringen. Daartussen lag een soms behoorlijk diepe en ook tamelijk brede geul, gevuld met zeewater, dus je moest goed uitkijken, waar je liep. De één kan er natuurlijk wat gemakkelijker doorheen dan de ander. Mij heeft het in ieder geval niet alleen een paar natte schoenen, maar ook natte sokken en zelfs natte voeten opgeleverd... Goed dat het prachtig (na)zomer weer was!



Na zo'n kleine twee uur over het strand te hebben gelopen, kwamen we bij onze laatste stop (een uitnodigende strandtent), waar we alle poles in het midden bij elkaar hebben gelegd en tevreden onderuit zakten in de klaarstaande terrasstoelen. Het was heerlijk om uit te kunnen rusten en te genieten van een lekker koel drankje, want dorst hadden we inmiddels wel weer. De zon scheen nog steeds volop en ook van wandelen word je warm!

Toen we allemaal weer genoeg energie hadden opgedaan voor het laatste stukje, gingen we terug, richting park. Daar stond Ellen al volop in een grote pan vers gemaakte soep te roeren. Nadat voor iedereen wat te drinken was ingeschonken, hebben we ons laten verwennen met een door Ellen gemaakt drie-gangen-diner, wat we ons goed hebben laten smaken. De paprika-tomatensoep was heerlijk, de pasta met kip en verse groenten en salade was ook niet te versmaden en dan nog die verschillende smaken Mona-toetjes, verrukkelijk !

Daarna moest er natuurlijk wel afgeruimd en afgewassen worden. Dat bleek geen enkel probleem: er sprongen meteen een aantal vrijwilligers op en zo was de klus weer snel geklaard.

Na afscheid van Ellen te hebben genomen en haar hartelijk te hebben bedankt voor de geweldige organisatie van deze gezellige dag, vertrokken we rond 19.30 uur weer richting Etten-Leur. Daar arriveerden we een dik uur later. Dank nog aan degenen die ons weer veilig naar Etten-Leur hebben gebracht!

Het was een zeer geslaagde dag en dat kwam niet alleen vanwege het prachtige weer. We hebben genoten en we hebben gelachen:

Het was een dag met een gouden randje!

ARV Achilles is dringend op zoek naar versterking!

Onze club wordt bestuurd en gedragen door vrijwilligers. Daarom ben **jij** onmisbaar!

Ben jij of ken jij:

- de nieuwe **voorzitter**? Dit is een proactieve leider die stuurt, motiveert en optimaliseert. Als voorzitter ben je de “spin in het web” en het “gezicht” van de vereniging. Samen met de overige leden van het bestuur geef je sturing aan de vereniging en leg je verantwoording af aan de Algemene Leden Vergadering (ALV). Gevraagd wordt een voorzitter die affiniteit heeft met sport, die het sociale belang erkent van een vereniging, die waardering heeft en dat ook uitdraagt voor de vele vrijwilligers binnen onze vereniging én die bestuurlijke ervaring heeft.
- de nieuwe **jury coördinator**? Jij hebt een spilfunctie bij de voor de wedstrijden onmisbare juryzaken. Je taken zijn o.a. het samenstellen van het jurycorps bij eigen wedstrijden, het onderhouden van het bestaande jurycorps, het promoten van vervolgcursussen, het werven van nieuwe juryleden, het organiseren van jurycursussen.
- de nieuwe **wedstrijdsecretaris**? Jij zorgt o.a. voor de coördinatie van de inschrijving van de atleten voor eigen wedstrijden, de publiciteit rond de wedstrijden en het versturen van uitnodigingen naar de betreffende verenigingen en het invoeren en verspreiden van de wedstrijdgegevens in een daarvoor bestemd computerprogramma.
- ons nieuwe **bestuurslid**?
- de nieuwe **trainer** voor de pupillen en junioren?

Geïnteresseerd? Meer informatie [vind je op onze website](#). Je kunt je voor de gewenste functie melden bij het bestuur (secretaris@arvachilles.nl) of vrijwilligerscoördinator (vrijwilligers@arvachilles.nl).

Lid van de redactie?

Iedereen die wil meewerken aan de inhoud van nieuwsbrief of het clubblad kan dat bekendmaken bij de redactie via redactie@arvachilles.nl.



Steun met ons de kinderen in Sri Lanka!

Denise Faassen hielp als student Ergotherapie de stichting Prithipura Infants Homes op Sri Lanka. Deze stichting vangt kinderen met een (meervoudige) handicap op en geeft hen een goed thuis. Denise was een maand lang in Sri Lanka aanwezig op de locaties Prithipura en Cotagala. Denise bedankt ARV Achilles (en haar trimgroep 4 in het bijzonder) voor hun sponsorbijdrage. Dankzij het potje op de balie en vele andere sponsors heeft Denise met haar medestudenten in totaal € 6.000,00 op kunnen halen.

Ook in 2015 willen studenten proberen zoveel mogelijk geld in te zamelen om nog [meer te kunnen realiseren voor de kinderen en verzorgers in Sri Lanka](#). Doe je mee?

Doneer in het spaarpotje op de balie. Denise en de kinderen rekenen op je!



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%
van de omzet is
voor jouw club!*

**Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor
daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!**

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

- Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)
- Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren
- Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard
- Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl



Belangstelling als adverteerder?

Ook met een advertentie in ons clubblad, in de nieuwsbrief, op de website, langs de atletiekbaan...? Stuur dan een bericht naar onze sponsorcommissie, zij vertellen u alles over de mogelijkheden voor sponsoring van Achilles. Uw e-mailbericht kunt u sturen naar sponsoring@arvachilles.nl.

ELDias

rondvaart door de Rotterdamse havens

Verslag **Ria van Ginneken**

Op 2 september gingen leden van ELDias plus introducés met eigen vervoer naar Drimmelen. Daar zouden zij om 9.30 uur vertrekken voor een rondvaart door de Rotterdamse havens. Maar toen die tijd was aangebroken, waren er nog twee deelnemers niet aanwezig, waaronder iemand die zeer slecht ter been was. De schipper wachtte nog 10 minuten en besloot toen toch te vertrekken. Gelukkig arriveerde slechts enkele minuten later het tweetal en wat gebeurde er? De boot keerde om en haalde de laatste twee gasten op. Hulde!

Nog maar net aan boord werden we al getrakteerd op koffie of thee met gebak. Dat was smullen voor ons. Aan boord van de boot waren nog meer gasten en enkele daarvan waren zelfs bekenden van een aantal van onze Achilles groep. Ze begroetten elkaar uitbundig!

Het was deze dag prachtig weer, zodat de meeste reizigers hun heil buiten zochten om vrolijke gesprekken over en weer te voeren. Van de uitleg die netjes door het bedrijf gegeven werd, kon men dus niet veel verstaan. Over wat er onderweg te zien was, over de waterwegen die we bevoeren, de plaatsen waar we doorheen kwamen, wat er zich afgespeeld had en nog meer; dat heb ik allemaal niet verstaan.

Rond 12.30 uur mochten we terug naar onze plaatsen om te **lunchen**. Er werd een buffet klaar gezet om u tegen te zeggen met verschillende soorten brood, beleg, zoet en salades. Het is gewoon jammer dat je op een gegeven moment verzadigd raakt en zoveel lekkers moet laten staan!

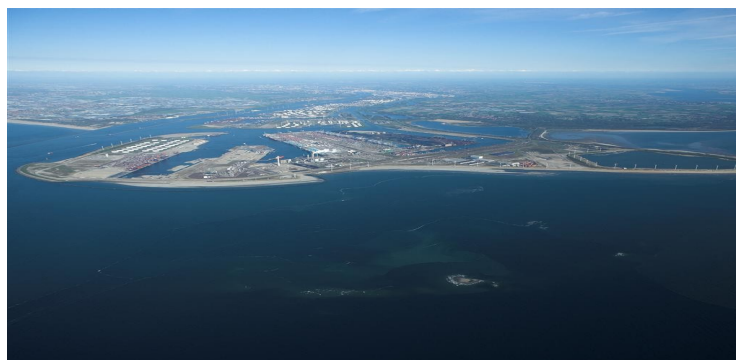
Toen we in Rotterdam aangekomen waren, werd ons verteld waar we langs kwamen en overal werd uitleg bij gegeven, zoals bij de Euromast, het Feyenoordstadion, het schip De Rotterdam, de werkzaamheden, de capaciteit en nog meer wat ik niet verstond of al weer vergeten ben. Wel merkte ik tot mijn verbazing dat je met gemak een halve dag, of misschien nog wel meer, in het havengebied kunt doorbrengen.

Het personeel van de boot kwam geregeld vragen of we wat wilden drinken en halverwege de middag kwamen ze met ijsjes rond (tegen betaling). Je hoefde dus echt niks te kort te komen. Rond 16.30 uur werden ons kleine snackjes aangeboden. Die zaten dan wel bij de prijs inbegrepen.

Rond 18.00 uur waren we terug in Drimmelen en reden we naar restaurant Het Voske, wat even verderop prachtig aan het water gelegen is. Eigenlijk is het op dinsdag gesloten, maar voor onze groep werd een uitzondering gemaakt. Enkele weken van te voren hadden we de menu's waar we uit konden kiezen al doorgekregen en ingevuld. **Ria van Beek** had ze gekopieerd en ingeleverd, zodat de koks wisten wat ze klaar moesten maken. We kregen onze lijst ook terug, zodat we konden zien wat we ook al weer besteld hadden, reuze slim. Het diner verliep dan ook voorspoedig, al vergiste een enkeling zich nog wel eens bij een bepaald gerecht.

Sien Heynen had gezorgd voor een attentie voor **Ria** en **Joke**, als dank voor de organisatie.

Het is een prachtige dag geweest. Ik kan u deze tocht van harte aanbevelen.



NOVEMBER

A4 Run: uniek evenement

Op 9 november 2014 konden hardlopers hun gang gaan [op het vernieuwde asfalt van de A4 bij Steenbergen](#). Een aantal trimmers van o.a. groep 1 en 3 grepen deze unieke kans.

Zevenheuvelennacht (7 km) en Zevenheuvelenloop (15 km)

De 7-Heuvelenloop over 15 km was op 16 november een natte aangelegenheid. Maar omdat erg weinig wind stond bij 10 graden, hadden de 25.000 gestarte lopers daar uiteindelijk weinig last van. Het evenement was weer perfect georganiseerd en de sfeer was zoals altijd in Nijmegen uitstekend.



Barbara Wierema: "De duizenden gekleurde hardloopshirtjes staken vrolijk af tegen de grijze lucht, een mooi gezicht als je over de heuvels rent. Ondanks het regenachtige weer was er veel publiek, muziek en entertainment; een prima sfeer. De organisatie was weer top, gebroederlijk met z'n allen in de parkeergarage, een hele hoek met Achillesleden. Moed verzamelen om in het druilerige weer te gaan inlopen, nog nooit zoveel rennende vuilniszakken bij elkaar gezien. Vervolgens lekker warmpjes dicht op elkaar in het startvak. En dan begint de tocht ook voor ons, aangemoedigd door de vele toeschouwers. Vals plat, echte heuvels (die ook naar beneden gaan!) omringd door herfstachtige natuur, bikkelen dus. We zijn tevreden met onze eindtijden."

Uitslagen [op de website](#).

De Warandeloop

Vele atleten zetten [prachtige resultaten neer tijdens de Warandeloop in Tilburg](#). Crossgala mannen, met een sterke wedstrijd van Mike Teekens 33e in 32:08 over de 10 km., en 7e NL, maar ook van Alwin Roovers, 38e in 32:33 en 1e >23! (10e NL) en de oprukkende Melvin Franken, die 66e werd (25e NL) in 34:01.

Voor alle lopers: de Wintercrosscompetitie!

Een serie van 5 crossen / boslopen, 1 per maand van November tot Maart. Deelname is gratis, het kost je alleen wat tijd op de zondagmorgen. Jouw inspanning voor een gratis T-shirt: deelname aan minimaal 4 crossen, waaronder de twee clubcrossen in de Kogelvanger (inschrijven voor deze 2 crossen via website!).

Zondag 23 November 2014 [in het Liesbos](#), 10.30uur

Zondag 14 December 2014 [in de Kogelvanger](#) (clubcross, is verplicht)

Zondag 25 Januari 2015 in Pagnevaart, 10.30uur

Zondag 22 Februari 2015 in de Kogelvanger (Achillescross, is verplicht)

Zondag 22 Maart 2015 in de Pannenhoeft, 10.30uur



Verder in november:

- Crossen in [Steenbergen](#) en de [Drunense Duinencross](#), de Maresiacross, de Cross Cup, de [Scorpiocross](#),
- Achilles pupillen waren zaterdag 8 november van de partij bij de jaarlijkse Herfst Indoor Kampioenschappen van Groene Ster in Klundert.
- Op 22 november deden Achilles pupillen mee aan de [Indoorwedstrijd in Dordrecht](#).

Jan Muller

Trail- en ultraloper

Binnen elke club heb je markante figuren. Iemand die door velen wordt gekend, al is het maar van naam, en over wie iedereen wel wat gehoord heeft. ARV Achilles is geen uitzondering. Trots zijn we op Jan Muller, de man die zijn hand (of eigenlijk voet) niet omdraait voor het hardlopen van 60 tot 100 kilometer. Je hebt hem vast wel eens zien lopen, of nog training van hem gehad tijdens een opstapgroep. Maar hoe goed ken jij hem? Hier een uitgebreide kennismaking!

Introductie: het ontstaan van de liefde voor hardlopen

Jan Muller is geboren op 2 augustus 1964 en woont al sinds zijn huwelijk in 1987 in Sprundel. Vanaf januari 1992 is hij samen met zijn zwager, die zijn conditie onderhield met 's zomers te fietsen en in de wintertijd hardlopen in de Pannenhoeft, begonnen met hardlopen. Ook in dat voorjaar stapte de zwager weer over naar het fietsen. Maar Jan was na ruim dertig jaar inactiviteit op sportgebied warmgelopen voor het rennen. Vanaf maart ging hij regelmatig met wat buurtgenoten een rondje lopen.

Zijn eerste serieuze hardloophwedstrijd was meteen al een halve marathon, op 28 juni 1992 in Roosendaal. Zoals wel vaker in het laatste weekeinde in juni werden de hardlopers geplaagd door zomers weersomstandigheden. Op die junidag was het tijdens de wedstrijd zo'n 30°C. Maar dat weerhield de automonteur uit Sprundel er niet van om tijdens zijn debuutwedstrijd een respectabele 1.48 te laten noteren. Die eerste wedstrijdervaring smaakte naar meer en Jan ging wat serieuzer aan de slag, samen met zijn oom. Die oom bleef zijn loopmaatje tot ver in 1999.



Lidmaatschap van Achilles, start van de marathon

Zijn vrouw was dat jaar gestart als trimmer bij Achillestrainer José Mol. Daar is Jan na november 1999 voor het eerst met gericht trainen begonnen. Na een aantal maanden werd Jan van der Moezel zijn trainer, aan wie Jan vroeg om hem te begeleiden voor het lopen van een marathon. "Een marathon?" zei de trainer, "ga eerst maar eens een tijd fatsoenlijk trainen." Dat hoefde hij tegen Jan niet te zeggen. In 2002 was hij volgens zijn trainer toe aan zijn eerste 42.195 meter. Die zouden vanuit Etten-Leur op zondag 27 oktober worden afgelegd. Jan was er helemaal klaar voor, maar achteraf bleek dat dit nu juist het jaar was waarin geweldig noodweer de organisatie deed besluiten de hele marathon te halveren en de halve marathon af te gelasten! Zodoende werd een jaar later 26 oktober 2003 de dag van Jans **marathondebuut**. Die onderneming slaagde uitstekend: met 3.15:10 eindigde Jan in de categorie M35 als nummer 15. Het daarop volgende jaar wist hij in Etten-Leur zijn tijd met bijna zes minuten aan te scherpen tot 3.09:18. In 2005 lukte het de Sprundelaar niet om tijdens de Marathon Brabant de hele marathon uit te lopen. Die dag was het uitzonderlijk warm, zo tussen de 24°C en 25°C, en Jan is met maagklachten, waarschijnlijk veroorzaakt door overdadige vochtinname, uitgestapt.

Roparun, start van het ultralopen

In 2005 deed Jan mee aan de Roparun in 2005 met de mensen van Running Team Zundert (RTZ), waar menig Achilleslid in participeert. Vanwege de vaste regel van RTZ dat nieuwelingen het eerste jaar nooit lopen, werd Jan in zijn Roparun-debuut als manusje van alles ingezet (fietser, chauffeurs, begeleider, reservechauffeur, fysiotherapeut, cateraar, of filmer/fotograaf). De loop voor het goede doel in 2006 werd er voor Jan eentje met extra kilometers. Behalve de ongeveer 526 kilometers die Parijs van Rotterdam scheiden, nam hij vanaf Putte vanwege het uitvallen van een medeloper ook die bijkomende kilometers voor zijn rekening omdat hij degene was die bij de grensoverschrijding nog het fitste was. Zodoende liep Jan aanzienlijk meer meters dan 1½ marathon in bijna twee etmalen. Die hoeveelheid kilometers kon hij gemakkelijk verteren.

In 2008 maakte Jan opnieuw deel uit van RTZ. Hij had eigenlijk een heel ander wedstrijdprogramma in zijn hoofd, maar amper een uur voor de start van de Roparun bleek dat Kees Lazeroms vanwege een blessure absoluut niet als loper kon meedoen. Jan werd in allerijl opgetrommeld en ingepast in een van de twee loopteams van 4 personen elk.

Een stap verder: Graubünden Marathon 2009

Na al weer een paar hele marathons in Etten-Leur gelopen te hebben en 3 keer de Roparun heeft Jan nog steeds niet dat gevoel van “dit is het”. Hij gaat op zoek naar een nieuwe uitdaging. Al in 2007 is zijn plan om naar Zwitserland te reizen voor de Jungfrau-marathon, maar de trouwerij van een familielid doet die plannen in de koelkast belanden. “Jungfrau 2009” gaat niet door omdat zijn lieflijke echtgenoot ook vakantie wil en voordat hij er erg in heeft, zitten zij samen all-in in Turkije en wel tot en met 4 september. Gelukkig vindt hij op het internet de Graubünden marathon, ook in Zwitserland. Dit is hem, dat gaat Jan doen op 27 juni 2009.



Jan over de voorbereiding: “Nu ga ik een planning maken, een trainingsschema zoeken en alle informatie die ik denk nodig te hebben. Mijn trainers hebben erg hun best gedaan om iets in elkaar te zetten, alleen kon ik mij zelf daar niet zo in vinden, sorry trainers. Daarom ben ik zelf aan de slag gegaan. Een paar hoogtepunten uit die voorbereiding: een mountain-bikeparcours van 27 km in de Ardennen, intervaltraining van ongeveer 40 maal 1,5 kilometer als hoogtepunt, van Parijs naar Rotterdam met Pinksteren en dan is het alleen nog maar bijhouden tot een week voor de beruchte datum. De roeitrainer traint de overige spieren en dat moet genoeg zijn.”

Hoe Jan de Graubünden marathon heeft beleefd, lees je in het volgende nummer!

2010: het jaar van de eilandenlopen: Rondje Voorne

Deze ultraloop gaat over een schitterend parcours met de start in het centrum van Brielle, via de Brielse Maas door de dorpskernen van Zwartewaal en Heenvliet, door het natuurgebied Bernisse langs Abbenbroek en door Zuidland en vervolgens door Oudenhorn en Hellevoet-sluis naar de Haringvlietdam. Hier gaan de lopers onder de dam door het Noordzeestrand op. Vervolgens loopt het parcours langs Oostvoorne en Kruiningergors terug naar Brielle alwaar de finish tussen ca. 14.30u (eerste teams) en 17.30 uur (laatste sololopers) weer in het centrum is. Jan voelde zich helemaal in zijn element en was goed op weg om de 50 km binnen de vier uur af te leggen, ware het niet dat een openstaande brug in Hellevoetsluis zijn tijd verpestte en hij als zesde (1^e M45) na 4.04:51 over de eindstreep kwam.



2011: de 60 van Texel, Veluwezoom Trail en Olne-Spa-Olne

Jan had inmiddels de smaak van het ultralopen én het lopen van trails te pakken. In 2011 had hij dan ook een drietal uitdagende wedstrijden op zijn verlanglijst geplaatst. Als eerste werd het **de Zestig van Texel**, een wedstrijd waar Silvia Verhoeven, Nederlands topmaster op marathongebied en ook trailliefhebster, hem op had geattendeerd. Als ultraloper kan je in de oneven jaren de 60 of 120 van Texel “doen” en in de even jaren de Run van Winschoten, tevens het NK 100 km. Texel geldt als kwalificatie voor die 100, mits binnen de 9.30 uur is gefinisht. Op Tweede Paasdag liep Jan het Waddeneiland rond in 5.27:54, goed voor 31^e (7^e M45) (foto).

Drie weken voor de Veluwezoom Trail vond Jan het leuk om op 5 juni 2011 in Bergen op Zoom de Brabantse Wal Marathon te doen als voorbereiding op die trail van 53 km. Deze training ging voorspoedig en Jan is dan ook in de uitslag terug te vinden als nummer 19 en 10 binnen M45, na 3.24:19.

Twee maanden later werd de oostelijke kant van de Hoge Veluwe opgezocht, waar op 26 juni **de Veluwezoom Trail** van start ging over ruim 50 kilometer. Die ultra rondde Jan af in 4.53:43, samen Silvia Verhoeven (foto onder). Uit zijn geheugen viste Jan de kwalificatie “helemaal doodgegaan, het was erg warm”.

De derde en laatste trail in 2011 voerde Jan weer naar België, waar hij deelnam aan de 65 kilometer lange trail **Olne-Spa-Olne** (foto onder). Deze ultraloop in de Belgische Ardennen telt maar liefst 2.800 hoogtemeters. De route was niet altijd even gemakkelijk, soms aangeven door een lintje of wat krijtstrepen, en regelmatig moest je als loper zelf uitzoeken hoe de trail verder ging om bij de finish te geraken. Jan besmette met zijn enthousiasme de lopers van Achilles, zodat er steeds vaker mannen en vrouwen die bij Tonio de Jong en Jac Beekers (later Michel van Boxtel) trainen de begaanbare paden verlieten.



2012: de eerste 100 km, de RUN in Winschoten, tevens NK

Op 21 april debuteert Jan in Zuid-Limburg tijdens Limburgs Zwaarste, een trail over meer dan 60 kilometer. Hij eindigt daar op het podium als nummer twee en 1e M45 in 5.41, ondanks de nodige hoogtemeters met veel fout lopen. Dan volgt op 24 juni voor de tweede keer de **Veluwezoom Trail**, deze editie 52,2 km lang. Jan liep op een gegeven moment op de tweede plaats, maar werd uit de wedstrijd gehaald vanwege het volgen van een verkeerd (en blijkbaar te kort) parcours. Zijn eindtijd bij correct lopen zou inderdaad goed geweest zijn voor een podiumplaats. Altijd weer even lastig om dat te verwerken! (foto)



Eind juli was de Sprundelse hardloper al weer in ons buurland te vinden, waar hij zo'n 56 km van de Trail de Val d'Heure in 5.04:04 aflegde, goed voor alweer een tweede plaats en 1e M45. Deze trail was een goede voorbereiding op Jans ultieme wedstrijd van 2012: de **RUN in Winschoten**. Hieraan is ook het NK 100 km verbonden, nog zeker tot en met 2015. Als tussendoortje werkte Jan op 7 juli vanaf startplaats Rijckevorsel in België nog even de Marathon der Noorderkempen af in 3.24:07. Nederland wordt op de 100 km op zaterdag 8 september 2012 vertegenwoordigd door 35 lopers onder de mannen (totaal 100 km lopers 56) en slechts 3 vrouwen (totaal 100 km lopers 5).

Na ruim twee maanden rust en herstel was het weer tijd voor een volgende uitdaging: een hernieuwde kennismaking met de Olne-Spa-Olne op 25 november. In 2012 was Jan 66 minuten sneller over deze trail van ongeveer 65 km. In het eindklassement werd hij 9e overall en eerste M45 (2012: 6.17, 2011: 7.23).

2013: het jaar waarin Jan doorstoot naar de top van het Nederlandse ultralopen

Het jaar begon al in Stein, waar Jan op 3 maart achtste werd op de zesuursloop, waarin hij 78,291 km. aflegde en daarmee tevens 2e M45 werd. Een maand later rende Jan in het Waalse Arlon de Trail du Trou des Fées. Over de 55 km deed hij 5.24:17, goed voor een mooie derde plaats op het podium, en 1e M45. Vijf weken later betekende zijn tweede deelname aan het Rondje Voorne een tweede plaats overall en 1e M45, na 60 km stond zijn stopwatch stil op 4.54:01. Dé uitdaging voor 2013 was de tweede deelname aan **de RUN Winschoten**, die ook die jaar weer het toneel voor het NK 100 km was. Bondscoach Mark de Boer schreef hierover:

“Boone won in 7.55.55, Boersma kwam in 8.00.37. Tussen de langzaamste en de snelste ronde van Dave Boone zat maar drie minuten. De achtste was de langzaamste (49.08), de snelste (46.00) was zijn laatste ronde, een honderd kilometer uit het boekje! Het NL podium werd gecombineerd met **Jan Muller**, die 8.07.27 nodig had voor de honderd kilometer. Alle drie de heren liepen trouwens een persoonlijke beste tijd!”



Inderdaad, Jan was in 2013 meer dan 22 minuten sneller op de 100 km! Met een prachtige bronzen plak als beloning. Op de website van Achilles staat [zijn wedstrijdverslag](#) te lezen.

Na de RUN had Jan zijn focus even verlegd naar het kortere werk, voor zijn begrip wel héél kort: de 5 km van Rucphen op 20 oktober. Die eindigde hij in 18:19 min, hoogstwaarschijnlijk zijn snelste 5 km (of een van de). Die snelle 5 stond in het teken van nu eens de halve Marathon Brabant op de laatste zondag van oktober. De wedstrijd over 21.097 verliep geheel naar wens en vond zijn hoogtepunt in een nieuwe PR van 1.22:35! Blijkbaar kan je met veel loopkilometers in je rugzak ook op relatief kortere afstanden

Wat niet onvermeld mag blijven is de **samenwerking met zijn trainer Tonio de Jong**, die Jan sinds het begin van 2012 terzijde staat als het gaat over trainingsprogramma's, maar ook schoeisel.

Ter illustratie rechts het trainingsschema van februari 2013.

Trainingsschema Groep A Februari 2013 Jan Muller									
Telefoon Tonio: 0165-504076 of 06-50141118 e-mail: k3@toptrack.eu									
Week	Day	Datum	Trainingsoverzicht	Opmerkingen					
5	ma	28-jan	DL 1 60'			12	20		
	di	29-jan	Interval 8 x 1000 m AD	In de ochtend DL 1 40'		26	43		
	wo	30-jan	20' Inlopen + 20' Loopband (of veld) + 30' DL 1			14	77		
	do	31-jan	DL 1 90' met 2 x 10' DL 2 + 8 x 1' DL 3 + 2 x 2' DL 4 p1= 1' p2= 5' + extra inlopen			26	51		
	vr	1-feb	Rust						
6	za	2-feb	Farfietraining te Dorst (08:30 - 09:30)			12	85		
	zo	3-feb	DL 1 180' met 60' DL 2 (bijv. het 2e uur)			26	38		
Week	Day	Datum	Trainingsoverzicht	Opmerkingen					
6	ma	4-feb	DL 1 60'			12	88		
	di	5-feb	Interval 10 x 600m ext. (swaarte 200m veld)	In de ochtend DL 1 40' (Koffieavond)		22	83		
	wo	6-feb	20' Inlopen + 20' Loopband (of veld) + 40' DL 1			16	75		
	do	7-feb	DL 1 100' 2 x piramide-loop DL 1/2/3/4/3/2/1 blokken van 4' + extra inlopen			26	78		
	vr	8-feb	Rust						
7	za	9-feb	Farfietraining te Bergen op Z. (08:30 - 10:00)	Uitlopen 15 km		29	82		
	zo	10-feb	LSD 220'	Tussendoor 15 min. wandelen		40	77		
Week	Day	Datum	Trainingsoverzicht	Opmerkingen					
7	ma	11-feb	DL 1 60'			12	81		
	di	12-feb	Interval 5 x 2000m AD	In de ochtend DL 1 40'		22	83		
	wo	13-feb	20' Inlopen + 15' Loopband (of veld) + 15' DL 1			16	78		
	do	14-feb	DL 1 65' met 6 x 3' DL 3 p1= 4' + extra inlopen			21	76		
	vr	15-feb	Rust						
8	za	16-feb	Farfietraining te Dorst (08:30 - 09:30)	Uitlopen 15 km		29	82		
	zo	17-feb	WED AchillesCross te Kogelzanger 5/5 2/12 (in- en uitlopen totaal 25 km)			30	81		
Week	Day	Datum	Trainingsoverzicht	Opmerkingen					
8	ma	18-feb	LSD 170'			12	85		
	di	19-feb	Interval 5 x 2000m ext.	In de ochtend DL 1 50'		24	80		
	wo	20-feb	20' Inlopen + 20' Loopband (of veld) + 40' DL 1			16	78		
	do	21-feb	DL 1 90' met 1 x 20' DL 2 + 2 x 5' DL 3 p1= 5' + extra inlopen			24	86		
	vr	22-feb	Rust						
9	za	23-feb	Farfietraining te Kasteel (08:30 - 10:30)	In de middag of avond 10 km		26	81		
	zo	24-feb	DL 1 150'			30	76		
Week	Day	Datum	Trainingsoverzicht	Opmerkingen					
9	ma	25-feb	LSD 90'	In de ochtend DL 1 40'		16	80		
	di	26-feb	Interval 10 x 800m wisseltempo's			24	85		
	wo	27-feb	DL 1 60'			16	69		
	do	28-feb	DL 1 100' met 15' DL 2 + 5 x 2' DL 4 + 5' DL 3 p1= 5' p2= 2'			18	78		
	vr	1-mrt	Rust						
10	za	2-mrt	Wvd 50' met 3 x 1' DL 2/3			10	70		
	zo	3-mrt	WED 6 uurs loop te Stein			22	80		

2014: een top marathon in Apeldoorn en winst op de halve JKM

In de winter van 2013/2014 loopt Jan enkele regionale crossen, zoals de Dorpsboscross in Standdaarbuiten, de Spado-cross en ook de Pagnevaartcross op 5 januari 2014. Op 2 februari lukt het hem voor het eerst om de klok binnen drie uur na het starten van de hele marathon stil te laten staan. Tijdens de naar nu blijkt laatste door de Mid Winter Marathon georganiseerde marathon in de bossen rondom Apeldoorn kwam de Achillesatleet over de tijdregistratiematten na 2.59:46!

Op zaterdag 1 maart gingen 11 Achillianen en 3 gastlopers naar de Ardennen om een mooie trail te lopen: de **Trail de l'Ourthe**. Tien lopers voor een afstand van 15 km en dik 300 hoogtemeters en vier voor de ruim 30 km en 600 hoogtemeters. Na eerst met het treintje naar de start gebracht te zijn, kon het echte werk beginnen. Het was de dagen voor de trail erg nat geweest in de Ardennen, dus het was lekker glibberen en glijden, vooral bergaf was dat een leuke ervaring voor de lopers. Er werden dikke PR's gelopen door diegene die in 2013 of de jaren daarvoor er ook zijn geweest, terwijl de terreinomstandigheden nu slechter waren dan voorgaande jaren. Onder het genot van een biertje of iets fris werd gewacht op de 30 km lopers. Jan Muller liep deze trail als training, omdat hij de week erop een echte wedstrijd had, namelijk de **Salland Trail**.

Hierover berichtte Jan:

Een fantastisch mooie trail met afstanden van 25, 50 en 75 km, met voor de 75 km 900 hoogtemeters, wat ik eerst eigenlijk niet geloofde. Er is een gelimiteerd aantal deelnemers, omdat je door natuurgebied loopt en Natuurmonumenten ook eisen stelt aan dergelijke gebruik van 'hun' gebied. Ruim 70 km echt onverhard door mooie bospaden met los zand, grote stenen, weidepad, schelpenpad en gewoon geen pad lintjes volgen, krijg je ook een pad. De route vond ik zo mooi dat het eigenlijk gewoon zonde was om hard te lopen op sommige stukken. Er zaten heuvels in waar je langs alle kanten waar mogelijk was tegenop gestuurd werd. Doorkomst 50 km 4.02 goed voor een zesde plaats op de 50 ging ik door naar de laatste 25 om te finishen in 6.17:32, goed voor een derde plaats.



Zijn volgende loop wordt de eerste grote ultrawedstrijd die Jan aan zijn zegekar bindt: de ½ **Jan Knippenberg Memorial**, een ultraloop genoemd naar Jan Knippenberg, de pionier van het ultralopen in Nederland. Deze ultraloop is de route langs en over het strand tussen Wijk aan Zee en Den Helder en is ongeveer 60 km lang. De JKM wordt in de even jaren georganiseerd. In de oneven jaren is de zusterloop de 60 van Texel aan de beurt. Jan Muller liep op 19 april 2014 de halve JKM en **was als eerste in Den Helder**, na 4.47:35 (foto hiernaast).

Doordat Jan de laatste maanden een prima indruk heeft achter gelaten werd hij uitgenodigd om mee in mei te doen aan de **ITC Höllenlauf** (67 km) in Bödefeld, in het oranje voor het Nederlandse Ultratrail-team lopend tegen Belgische en Duitse ploegen (foto). Jan finishte met een toptien klassering als zevende in 5.21:36 als derde Nederlander.



Half mei was Jan van zijn fiets afgevallen en een week later bleek dat hij zijn hand gebroken had. Ook zijn schouders deden pijn. Een paar dagen voor **het Rondje Voorne** mocht het gips eraf en liep hij daar toch de 60 km. Achteraf had Jan een slecht herstel na Voorne. Het sportieve hoogtepunt van 2014 zou **de RUN Winschoten** moeten worden. Dat liep echter anders, door zijn slechte herstel moest hij halverwege uitstappen. Een wijze les, zoals hij het zelf zegt: “begin er niet aan als je iets voelt, toch zeker niet aan 100km”.

Op naar de Marathon Brabant!

Op zondag 26 oktober startte Jan voor de twee ronden door de Pannenhoeve vanuit Etten-Leur. Ze leverden hem net niet wat hij ervan verwacht had, namelijk weer onder de drie uur. De Kustmarathon Zeeland bleek toch nog door te wegen, zodat hij op de Markt zijn chrono op 3.02:30 pas kon stopzetten. Na de finish was hij wellicht ietwat teleurgesteld, maar achteraf bekeken was het toch de op één na snelste marathon tot nu toe!



Het een na laatste wapenfeit is zijn eerste trailoverwinning. De ultraloper wist op 16 november 2014 in het Belgische Maas Mechelen bij de marathon van de **Kraftman's Marathon Trail** als eerste over de eindstreep te komen. Jan deed over die 99% onverharde marathon 3.18:59. Zijn verslag lees je op de Achilles website. Zondag 30 november vond in de Belgische Ardennen de trail-klassieker **Olne-Spa-Olne** plaats. Achilles was uiteraard vertegenwoordigd met Jan Muller, die 414 medelopers achter zich liet en als 15e een tijd neerzette van 6.16:33, tevens 1e M50.

Hoe denken anderen over Jan?

Trainer **Tonio de Jong** meldde ons: “Jan is iemand die goed past in de groep, hij heeft een eigen mening en is niet bang om deze te uiten. Hij wordt gezien als een eerlijk persoon waar je op kunt bouwen. Tijdens de trainingen een rustige man waarmee je een prettig gesprek kunt voeren of juist leuke discussies mee kunt hebben. Ook heeft hij altijd interesse in andermans leed of plezier. Hij zal een van de eerste zijn die iets probeert te regelen of te organiseren. Gezien zijn loopervaring is hij niet bang om vroeg uit bed te moeten om de nodige kilometers te lopen; zoals wij er tegenaan kijken, een echte Die Hard of anders genoemd Een Bikkelaar. Een blessure heeft hij zelden tot nooit (afgezien van zijn ongelukje met de fiets). Voor mij is Jan een pupil die netjes al z'n trainingen doet zoals het schema hem dat vertelt en die je op de hoogte stelt van zijn activiteiten en ervaringen tijdens de trainingen en/of wedstrijden. Ik ken Jan al minstens een jaar of 12 jaar en heb nog nooit een negatieve aanvaring met hem gehad. Achter al die kenmerken staat vooral een hele gevoelige sociale jongen.”

Zijn vrouwelijk equivalent bij Achilles, eveneens marathon-, trail- en ultraliefhebster **Silvia Verhoeven**:

“Toen ik bij Achilles kwam trainen, had ik al meteen marathon plannen. Ik kreeg vervolgens alleen een schema toe-geschoven. Omdat ik de rustige duurlopen met o.a. Jan liep en hij de enige was met ervaring op marathongebied, was hij diegene die me altijd van praktische tips voorzag. Voor mij was hij dus het voorbeeld en iemand om op terug te vallen en vooral natuurlijk ook een gezellig loopmaatje. Grappig is altijd dat als je samen met Jan in bijvoorbeeld de Pannenhoeft loopt, je overal reeën ziet. In mijn eentje kom ik ze bijna nooit tegen. Althans, ik zie ze niet. Ik probeer tijdens het lopen vaak rond me heen te kijken, maar Jan kijkt alleen maar om zich heen en loopt intussen gewoon door. Na een wedstrijd had hij vaak verhalen waardoor ik twijfelde of ik wel hetzelfde parcours had gelopen!”

Over het ultralopen zei Silvia: “Ik had zelf begin 2010 al het plan gemaakt om in maart 2011 de ultraloop van Gilze te gaan lopen. Daarna kwam Jan met het idee dat Texel dan veel leuker zou zijn, al vrij snel daarna had hij zelf zijn zinnen erop gezet. Alleen voegde hij met zijn ultra plannen gelijk de daad bij het woord door al veel eerder een andere ultra te doen. Na de eerste keer in Texel is Jan volgens mij alleen maar bezig met de zoektocht naar de meest uitdagende wedstrijden. Allerlei links van de meest bizarre wedstrijden belandden in mijn mailbox! Mij zal het dus niet verrassen als Jan zich binnenkort ook gaat wagen aan meerdaagse ultra uitdagingen.”

Nog even samenvattend

zijn **marathons**:

2003-10-26 Etten-Leur 3.15:10
2004-10-31 Etten-Leur 3.09:19
2006-10-24 Etten-Leur 3.15:32
2007-10-28 Etten-Leur 3.10:03
2008-10-26 Etten-Leur 3.11:08
2009-11-29 Geldrop 3.17:32
2010-10-02 Burgh-Haamstede 3.30:57
2011-05-26 Brabantse Wal 3.24:19
2011-10-01 Burgh-Haamstede 3.42:03
2011-10-31 Etten-Leur 3.24:24
2012-07-07 Rijckevorsel 3.24:07
2014-02-02 Apeldoorn 2.59:46
2014-10-04 Burgh-Haamstede 3.21:10

en zijn **persoonlijke records**:

Datum	Afstand	Tijd	Plaats
2014-10-20	5.000	0.18:19	Rucphen
2002-06-15	10.000	0.37:52	Rijsbergen
2013-10-27	21.097	1.22:35	Etten-Leur
2014-02-02	42.195	2.59:46	Apeldoorn
2013-09-14	100.000	8.07.27	Winschoten

Meer weetjes, van Jan zelf

>> Zijn leukste wedstrijd? De halve Jan Knippenberg Memorial in april 2014. “Ze zetten je al bij de favorieten, wat ik niet leuk vind en om dan na 35 km op kop lopen, met een hoofd vol emoties. Dat was voor mij geweldig!”

>> Hij is het meest trots op zijn vrouw en kinderen, die hem het hardlopen gunnen en dat zijn lichaam het allemaal aankan!

>> Zijn favoriete training is een lange duurloop in het bos, helemaal alleen met veel modder en in de regen.

>> Zijn vooruitgang boekte Jan door vanaf 2012 serieus met Tonio te gaan trainen, zonder blessures, zo'n 6 trainingen per week. Pas in de aanloop naar belangrijkste races werd dat aantal tot 7 opgevoerd.

>> Jan schat dat hij ongeveer **4.500 km. per jaar** hardloopt, aanvullende conditie doet hij op door bijna altijd naar zijn werk te fietsen, wat hem wekelijks 125 kilometers oplevert.

>> Als men Jan moet hebben en hij is er niet, dan zeggen zijn gezinsleden dikwijls: “hij is lopen, hij gaat lopen of hij komt zo terug van het lopen.” Stiekem zijn ze daar in Sprundel toch wel trots op hem!

Op zijn verlanglijstje staan nog:

- 24 uur Steenbergse op 9 en 10 mei 2015 (afhankelijk van de 120 van Texel op 6 april 2015)
- Spartathlon, 246 km van Athene naar Sparta, start op de laatste vrijdag van september

Opgetekend door Dick Ringelberg, december 2014

Op de website van Achilles kun je de avonturen van Jan Muller ook volgend jaar weer volgen!

DECEMBER

Sinterklaas 2014



Het Sinterklaasfeest op vrijdag 28 november was een feest voor de D/C/B en A 1ste jaars pupillen. De twee Zwarte Pieten hadden een brief bij zich van Sinterklaas. Die vertelde in de brief dat hij heel erg moe was en daarom niet kon komen. De kinderen hebben voor de Sint mooie tekeningen gemaakt, zodat hij zich snel weer beter zal voelen. De pieten hadden voor alle kinderen een kadootje meegebracht.

Nagenieten? [Hier vind je de foto's](#) van Meriam Baljon!

Terugblik: contributie

Van de penningmeester

In 2014 heeft Achilles besloten over te gaan op **Sportlink**, een door de Atletiekunie aanbevolen en ondersteunde geautomatiseerde verenigingsadministratie. Onder meer de contributie-incasso zou met Sportlink een stuk eenvoudiger worden. Helaas is dat behoorlijk tegen gevallen. Bijvoorbeeld omdat onze club maar liefst 25 verschillende contributies telt en Sportlink daar niet op is ingesteld.

Dat betekende dat wij voor alle ongeveer 850 leden de contributie handmatig in het systeem moesten invoeren, wat ook met forse problemen gepaard ging. Bovendien is per 1 juli 2014 de contributie verhoogd, zoals besloten tijdens de Algemene Leden Vergadering in april 2014.

Op 26 december wordt je contributie voor het vierde kwartaal 2014 automatisch afgeschreven, voor nieuwe leden gebeurt dat op 31 december 2014. In de week tussen Kerst en Nieuw wordt er begonnen met het terugstorten van de teveel geïncasseerde bedragen van het 1e en 2e kwartaal van 2014. De leden die in 2014 incasso's hebben gestorneerd, krijgen daar nog via de mail een bericht over.

Contributie 2015

Om voor 2015 onduidelijkheden te voorkomen, wordt de bondscontributie van de Atletiekunie apart geïncasseerd. Voor de duidelijkheid kun je de [contributietabel 2014 opzoeken op de website](#), waarin je kan zien hoe de Achillescontributie in 2014 is opgebouwd.

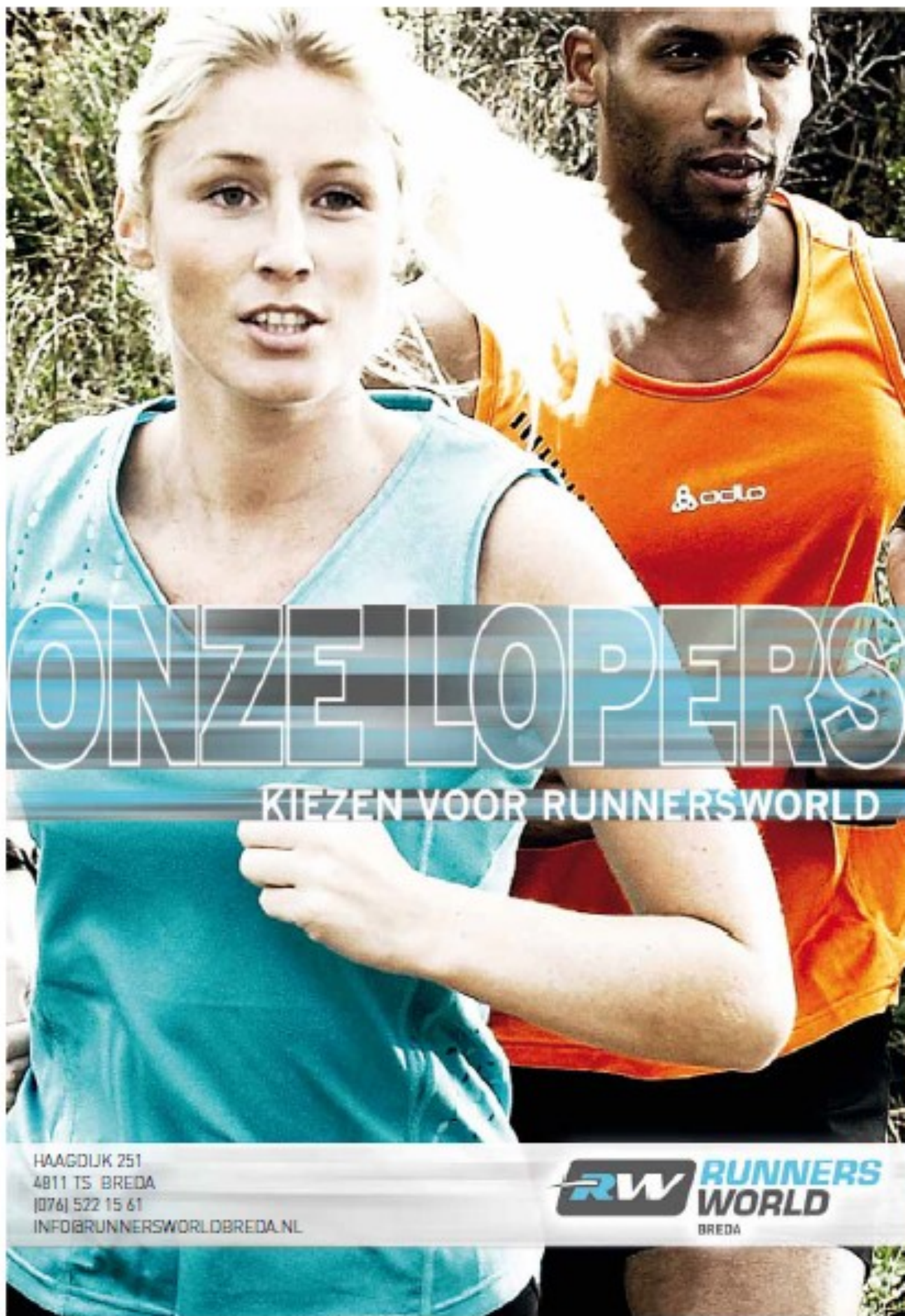
Prognoseloop, de afsluiting van het jaar

Op woensdag 17 december was iedereen deel te nemen aan de prognoseloop. Uitgangspunt is simpel: je kiest een afstand en geeft de tijd op die je denkt hierover te lopen. De pupillen, junioren, jeugd recreanten en G-groep startten om 18.30 uur aan hun 950 of 1.900 meter. De atleten, trimmers, opstappers, wandelaars, Nordic Walkers en Kangoo jumpers hadden hun start om 19.30 uur voor 1.900, 3.800 of 5.700 meter. Voor wie de gelopen tijd het dichtst in de buurt van de opgegeven tijd kwam, had de organisatie een leuke prijs (en natuurlijk hard applaus van de overige lopers). En het verschil was klein, slechts 1 seconde! Na afloop kon iedereen genieten van glühwein en heerlijke hapjes, allemaal zelf meegenomen door onze leden.

De redactie weet dat deze avond de lampen van de kantine om 23.45 uur nog aan waren.... Zo gezellig was het!

Verder in december:

- [Zes zeges](#) in eerste weekend van december
- Was er de [Achilles clubcross in de Kogelvanger](#)
- Liep [jong en oud in Oud Gastel](#)



ONZE LOEPERS

KIEZEN VOOR RUNNERSWORLD

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

RW **RUNNERS
WORLD**
BREDA