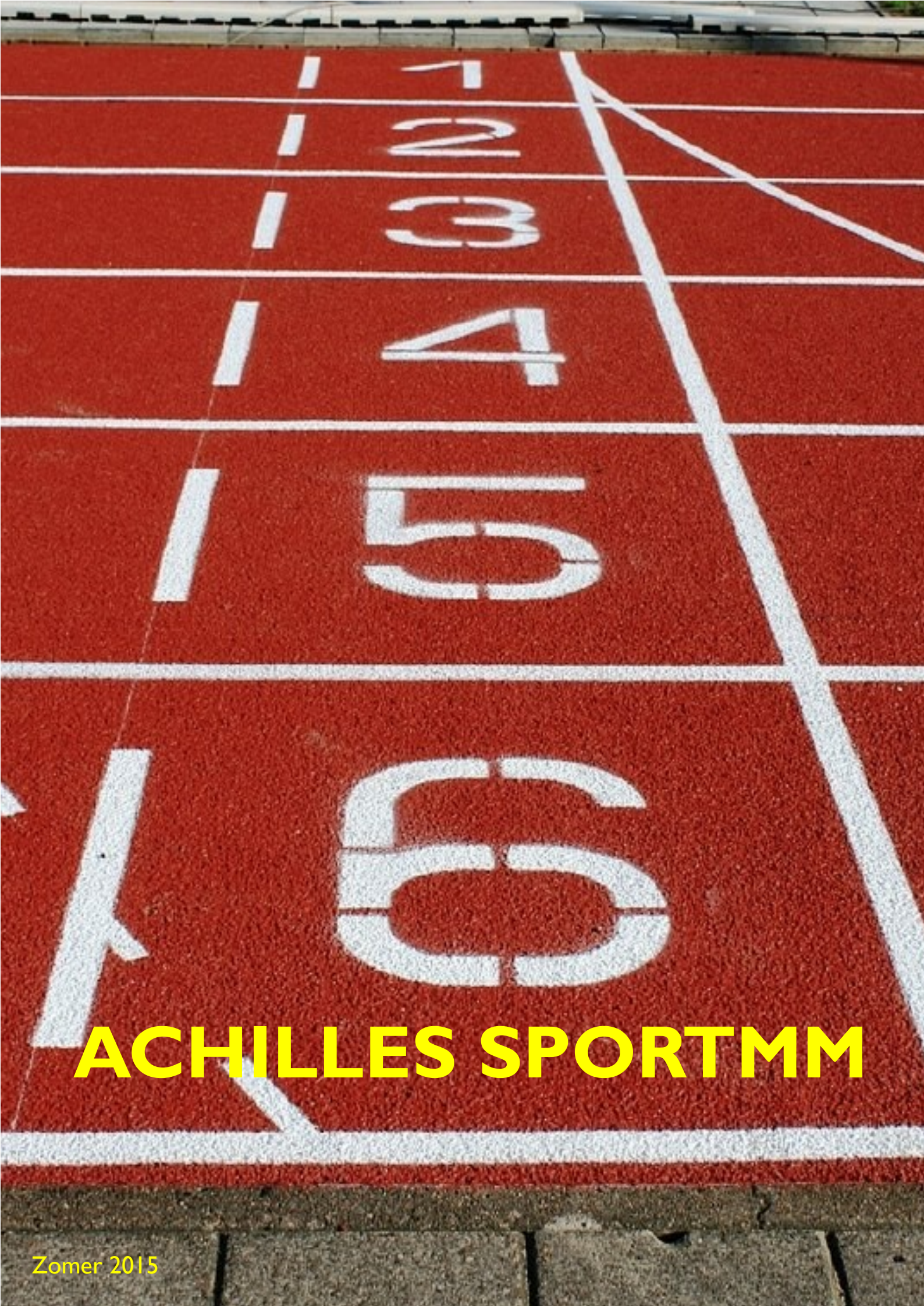




ACHILLES SPORTMM



Kerkwerve 25. Etten-leur

www.witloxvcs.nl



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

Zomernummer

2015


A.R.V. Achilles

Redactie

Marloes Nijland

info@tekstschrijf-ster.nl

Dick Ringelberg

Website

Dick Ringelberg

Collin Hermans

info@collinhermans.nl

Met bijzondere dank aan

Jan Muller

Dick de Kort

Sponsorcommissie

Foto's

Dick Ringelberg

Nieuws? Ideeën?

redactie@arvachilles.nl

Voorwoord

Beste Achilles-lid,

Het valt niet altijd mee om vrijwillig een nieuw nummer voor je in elkaar te zetten. Gelukkig hebben we wat mogen ontvangen van onze leden. Zo had je nog een verslag tegoed van Jan Muller. Trimmer **Dick de Kort** stuurde ons zijn verhaal over zijn 25e (!) marathon in april. Tussendoor blikken we terug op de maanden januari, februari, maart, april en mei.

Vertel ons jouw verhaal!

Wij blijven overtuigd dat er veel meer te vertellen is. Wil jij ook graag met jouw verhaal in dit blad? Bijvoorbeeld over wat jouw sport bij Achilles zo mooi maakt? Een bijzondere vriendschap? Of bereik je net als Dick een mijlpaal? We ontvangen via redactie@arvachilles.nl graag je aanmelding. Wij maken er, samen met jou, een mooi verhaal van.

We hebben jou nodig!

Help jij ons aan een frisse en duidelijke naam? Vind je de naam **Sportmm** of **De Koploper** wat? Of heb je ideeën voor de kافت? Voor de vormgeving? Geef het allemaal aan ons door, ook als je onze redactie wil versterken (redactie@arvachilles.nl).

Namens het bestuur en de redactie veel leesplezier gewenst en een **fijne zomer**.

ARV Achilles, Etten-Leur

In deze editie

Januari	5
Vrijwilligers	7
Jan Muller	8
Februari	10
Maart	11
April	12
Dick	13
Mei	14

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: 0165-386765 Secretaris: Ella Bastiaansen E-mail: secretaris@arvachilles.nl 076-5010774 Penningmeester: Sjaak Dorsman E-mail: penninmeester@arvachilles.nl Leden: Wilco Verwijmeren wilco@arvachilles.nl 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 Vrijwilligers-coördinator: <u>Hans Verschuren</u> Communicatie/ Achilles-LTV: Dick Ringelberg

Ledenadministratie

Adrie Vrolijk

ledenadministratie@arvachilles.nl

Postbus 561
4870 AN Etten-Leur

Aanmelding nieuwe leden: via website / op inschrijfformulier via train(st)er, inschrijfgeld €10,00

Vrijwilligersbijdrage €35,00

Opzeggingen: uitsluitend via de website (opzegtermijn 1 maand voor het verstrijken van het kwartaal)

Wedstrijdsecretariaat

Uitwedstrijden junioren, pupillen	Wilco Verwijmeren	uitwedstrijden@arvachilles.nl
Uitwedstrijden senioren en veteranen	Jac Beekers	uitwedstrijden@arvachilles.nl
Thuisbaan	Nicole Verhoeven	clubstrijd@arvachilles.nl
Baanwedstr. Derden	VACANT	wedstrijdsecretariaat@arvachilles.nl
Cross	Sjak Nouws	cross@arvachilles.nl

Vrijwilligers administratie	Sponsorcommissie	Jurycoördinator
Hans Verschuren vrijwilligers@arvachilles.nl	Vacant	Ine Hondeveld 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)

JANUARI

Sportief begin van 2015!

Op 4 januari begon het nieuwe jaar voor Achilles goed met [de Pagnevaartcross](#), onderdeel van de ARWB crosscompetitie in West-Brabant.

Terugblik: [NK cross](#)

Sportief succes was er al meteen voor Achilles tijdens het NK cross. Op zaterdag was Kees Lazeroms de sterkste bij de M50 en won hij de gouden medaille over 7.400 meter (27:59). Zilver was er die dag voor Paddy Herijgers bij de V35 (31:07). Zondagochtend kon B-junior Stef Dirks niet bij zijn clubgenoten achterblijven. Hij won brons over 4.600 meter (16:07) (*foto*). Broer Daan Dirks volgde op korte afstand met een tijd van 16:27. Tot slot pakten bij de senioren Mike Teekens, Alwin Roovers, Melvin Franken en Ben Vriends tweede plaats in het verenigingsklassement!

[Video race M50](#) (03:56)

Foto's: [Kees Nouws](#) en [Annie Dirks](#)

Volledige uitslagen te bekijken via [de website van de Abdijcross](#).



Verder in januari:

- Start opstapgroep op 19 januari.
- Wedstrijdverslag van de technische atleten. Zij deden mee aan [indoor en outdoor wedstrijden](#).
- Melvin Franken en Elizeba Cherono [liepen in Uithoorn](#) beide naar een tweede plaats.
- [Crossen](#) deden we zeker vaak deze maand! Zelfs zonder schoen...





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

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 **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**? We hebben er zeker een nodig!
- de nieuwe **trainer** voor de pupillen en junioren?
- degene die ons actief aan nieuwe **sponsors** helpt?

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.

Graubünden marathon

Avontuur van een ultraloper

In het vorige nummer maakte je uitgebreid kennis met ultraloper Jan Muller en zijn unieke prestaties. Het verslag van de Graubünden marathon 2009 ontbrak in dit verhaal. Daarom lees je hier alsnog het avontuur dat Jan jarenlang geleden beleefde. Aan deze marathon deden 304 deelnemers mee en hij finishte als nummer 127.

Op donderdag vertrekken Jan en zijn vrouw (zijn trouwste supporter) al richting Zwitserland. Zo kan hij rustig rondkijken en zijn startnummer ophalen en kan zijn vrouw een plekje bemachtigen om hem te zien finishen. Na een lange reis komen ze aan op de plaats van bestemming, Lenzerheide. Jan ziet de hoge bergen en de slechte paadjes. Als dat maar goed loopt, is zijn eerste gedachte. Het advies van de organisatie is om de kleding aan te passen want de volgende dag moet het tussen de 5 en 7 graden zijn op de bergtop van aankomst. Die nacht droomt Jan van het parcours, rustig bergop, kleine pasjes als het te steil is. Waar is hij aan begonnen?

De start van het echte werk!

De volgende ochtend begint mistig kil met wat regen. Jan vindt dat eigenlijk gewoon super loopweer. Helaas heeft hij geen runningteam-shirt, dus loopt hij in Achilles-kleuren de berg op (wat de club helemaal niet erg vindt natuurlijk!). Dan is het op naar het startvak en gaan... De eerste kilometer kijkt hij op zijn horloge: 6 minuten. De tweede kilometer gaat in 5 minuten, dat gaat dus goed. Nu kijkt Jan niet meer op zijn horloge tot hij boven is, alles gaat op gevoel. Hij loopt bij twee Nederlanders met een shirt van de Trans Alpine Run, nog heftiger dan deze marathon. Jan besluit snel: laat mij maar een beetje bij hen blijven. Na drie kilometer begint het een beetje vals plat te worden, 5% à 6%. Dan gaan de lopers een bos in en wordt het misschien wel 15%. Iedereen gaat over op een klein pasje of wandelen, ook de twee Nederlanders en Jan zelf.



Bij de verzorgingspost pakt Jan sportdrank en mixt dat met water. Erna blijft hij op eigen tempo en op gevoel lopen en laat hij de rest achter zich. Het hoogteprofiel van deze marathon is stijgen tot en met 17 kilometer. Na de eerste serieuze klim valt het Jan op dat er echte berggeiten tussen de lopers zitten. Op de stukken vals plat tot 5% loopt Jan ze voorbij, maar hoger zijn deze lopers stukken sterker. Het blijft stijgen met soms stevig meer dan 7% en dan weer vals plat 5%.

Ondanks het slechte weer kan Jan genieten van de omgeving. De weg gaat over een bospad met rechts een dal waardoor een riviertje stroomt. Ook ziet Jan diverse watervalletjes links en rechts voorbij komen. Na 10 kilometer verlaten de lopers het bos. Nu gaat de weg door de weilanden over een gravelpad met nog steeds een stijgingspercentage van 7%. Bij een hoger percentage gaat Jan over op wandelen, net als de rest, op de berggeiten na. Bij ongeveer 15 kilometer gaat het pad over op sporen van zand of klei, in ieder geval een ondergrond die erg glad is als het nat is. Jan is blij dat zijn naam op zijn startnummer staat zodat het aanwezige publiek hem persoonlijk kan aanmoedigen!

Na al dat stijgen gaat het naar beneden over een gravelpad. Dit is heftig! Jan denkt alleen maar: rustig aan, niet voluit, soepel blijven lopen, niet ingehouden lopen... Even later moet iedereen voorzichtig doen als men verder gaat over het koeienspoor naar beneden. Beneden door een dorpje is meer publiek en fijner lopen op het asfalt. Nu is het tenminste lekker vlak. Na het dorpje gaat het echter weer heftig omhoog voor 500 tot 600 meter, een kort plaagstootje. Jan zit nu op ongeveer 25 kilometer. Hij loopt weer een stukje omlaag en dan is er het meer de Heidsee, op 1.500 meter boven NAP.

De weg gaat verder achterom een dorpje, onder de weg door en een rondje rond het meer. Dat is lekker 4 kilometer vlak, een cadeautje. Op dat moment loopt er een vrouw bij Jan die later eerste in haar categorie op de 20 miles blijkt te zijn. Jan voelt zich heel goed en ziet in de verte de kabelbaan waar hij mee naar beneden mag zodra hij bovenop de berg gefinisht is. Vervolgens is er weer een tunneltje onder de weg door en dat voelt wel als het weer omhoog gaat.

Nu is het op naar Lenzerheide, waar een leuke doorkomst is omdat er ook de eindstreep van de 20 miles ligt. Hier staan veel fans! Bij de boog van de 20 miles roept de speaker: 185 Jan Muller, und er komt aus die Niederlande. Erna komt Jan uit in het dorp waar hij ook zijn startnummer heeft opgehaald en al eens naar boven heeft gekeken. Dat is even slikken, want hier wordt het kaf van het koren gescheiden. Het is te mistig om naar boven te kijken en dus blijft het recht vooruit kijken. Na het tunneltje gaat de weg naar rechts en na 200 meter met een haarspeld bocht terug naar links. Het gaat 15% omhoog en na 100 meter volgt er een haarspeldbocht naar rechts. Jan ziet twee lopers die een route binnendoor pakken, wat een watjes vindt hij. Als ze terug op de weg zijn, is Jan ook daar en zijn ze er dus weinig mee opgeschoten.

Dan ineens gaan de lopers het bos in, recht tegen een helling op, minimaal 20%! Er ligt alleen maar wortel en steel en het is amper een pad te noemen. Dit is geen hardlopen meer, dit is klauteren! Het pad loopt van 31 tot 33 kilometer. Erna gaat het over op een breed gravelpad van meer dan 10% stijging. In de mist zijn de bomen weg. Daar ziet Jan de tussenstop van de kabelbaan, bij 35 kilometer. Ineens ziet hij zijn vrouw, die net is aangekomen. Zij heeft het koud en had hem nog niet gezien.



Het einde is in zicht!

Jan gaat verder en hoort ineens iemand Limburgs praten. Achter hem loopt een wat oudere man, die even een praatje met hem maakt en dan langzaam van hem wegloupt. Ondertussen is er geen hardlopen meer bij, maar is het voor bijna iedereen wandelen. Wel in een steviger tempo dan een avondvierdaagse! Na 35 kilometer is het vreselijk mistig en ziet Jan een soort maanlandschap om zich heen. Hij hoort niks, alleen maar stilte. Na de volgende kilometer is er weer een verzorgingspost met sportdrank, bouillon, water, thee, banaan, mueslirepen en cola. Wat een service! Jan gaat richting de 38 kilometer, nu is hij er bijna. Opeens klaart het wat op en is het nog maar 4 kilometer en 195 meter tot de finish.

THE SKY IS THE LIMIT!

Het is dan nog maar kort tot de finish, nu gaat het beginnen... door de sneeuw, minimaal 30 cm hoog en 200 meter lang. Met 15% stijging kunnen de lopers net de ene voet voor en boven de andere in de sneeuw stampen. Er staan een paar paaltjes met lint ertussen. Na de sneeuw volgt een maanlandschap van rotsblokken met mos erop. Het is nu echt zoeken om de weg te volgen. Bij 40 kilometer is er waarachtig weer een pad om op te lopen en is het spontaan weer helder. Voor eventjes, want de mist komt alweer op. Nu is het nog 2 kilometer en 300 meter stijgen met een percentage van 15% op 2.500 meter boven NAP. De spieren doen zeer, Jan voelt zich hoogteziek, duizelig en misselijk. Hij zet door, over het gravelpad, langs het diepe dal. Bij 41 kilometer heeft hij het wel gehad en rust hij gewoon even uit. De lopers die hem voorbij gaan vragen of het nog gaat en sleuren hem mee. Zo ver is de finish nu niet meer! Nog een haarspeldbocht naar links, even door de sneeuw, weer naar rechts en dan is de eindstreep in zicht. Die laatste meters kan Jan weer hardlopen en hij vliegt onder de boog door naar de finish, 2.865 meter boven NAP.

Ongelooflijk, de tranen vloeien nu bij Jan én zijn vrouw. "Wat voelt het eigenlijk naar omstandigheden nog lekker aan, wat een super gevoel. Ik besef dat ik tevreden moet zijn met mijn lichaam, zo afmatten tot de finish en gewoon mijn eigen keus om dat te doen. Een dag later laat ik de hond uit en voelen de beentjes toch wel een beetje raar aan. Ik heb totaal geen coördinatie en het is net of ik pas kan lopen."

Helaas heeft de organisatie door vertrekkende leden moeten besluiten de Graubünden Marathon vanaf 2015 niet meer te houden. Zonder genoeg vrijwilligers en organisatoren is zo'n groot evenement onmogelijk te organiseren.

FEBRUARI

De maand begon met [de korte Mastboscross](#). Na het NK cross voelde dit een beetje als mosterd na de maaltijd.

Tussendoor werd er nog **carnaval** gevierd! Stiekem nog even nagenieten? In [ons album](#) vind je de foto's van Meriam Baljon.

NK 10 kilometer Schoorl

Op 9 februari was er [de 5e gouden medaille voor Kees Lazeroms](#) bij zijn categorie M50. Bij de vrouwen snelde Elizeba Cheronno naar de tweede plaats. Clubgenoten Mike Teeksen, Alwin Roovers, Melvin Franken en Ben Vriends haalden weliswaar geen podium, maar zij liepen allemaal harder dan ooit. Alwin en Mike lieten hun verslag optekenen op [de website van Achilles-LTV](#). Michaël Groeneweegen liep de halve marathon en Arjaan Jansen behaalde in zijn categorie M70 brons op de 30 kilometer.

Eigen cross in de Kogelvanger

Gewonnen door Paddy Herijgers bij de vrouwen en Alwin Roovers bij de mannen. De winnaars komen beiden uit Rijsbergen.

Uitslagen [op de website](#).



NK Indoor A/B junioren

zaterdag 28 februari en zondag 1 maart



B Junior Stef Dirks slaagde erin [op de 3.000 meter een derde plaats](#) te behalen. Zijn broer Daan kwam een dag later op [de 1.500 meter net niet op het podium](#) en eindigde op de vierde plek. Desalniettemin was er genoeg reden tot blijdschap, gezien het nieuwe Persoonlijk Record dat hij neerzette (4:18:46).

Verder in februari:

- De Achillespupillen leefden zich op 10 februari uit [bij de Duiventorencross in Dongen](#).
- De werkzaamheden aan de baan en jurytoren kabbelen voort.

MAART

Halverwege de maand [waren er meerdere loopjes](#). Vijf lopers kozen voor de uitdagende Sallandtrail. Jan Muller deed de langste trail van 75 kilometer, als trainingsrondje voor de 120 kilometer van Texel. José Kuijstermans, Tonio de Jong, Willem Dekkers en Kees de Hoon legden 25 kilometer af. Podiumplaatsen waren er dat weekend voor Kees Lazeroms en Jan Arnouts bij de Drunense Duinenloop.

Achilles Trainingspakkenwedstrijd

Op 28 maart was het tijd voor een eigen wedstrijd, de traditionele trainingspakkenwedstrijd om het baanseizoen te openen. Het belooft een regenachtige dag te worden, maar dat viel in de ochtend mee. Tijdens de 1.500 meter bleef het droog en konden de lopers zich uitleven op deze lastige afstand. De regen kwam later wel naar beneden. Gelukkig weerhield dat de vele pupillen, recreanten, junioren en senioren niet van het neerzetten van goede prestaties.

Op onze website vind je [de links naar de uitslagen](#) van de 1.500 meter en de wedstrijden van de pupillen en junioren. Traditioneel waren er na afloop overheerlijke pannenkoeken te eten.

De foto's staan [hier](#), plus 6 van Miranda Rockx.



Verder in maart:

- Op de eerste dag van de maand liep Mike Teekens in Alphen aan den Rijn zijn eerste 20 kilometer en [hij werd meteen negende](#).
- Op 9 maart liep Mike [alweer 2 trainingswedstrijden](#): de Kopjesloop (16 km) en de City Pier City loop (21 km).
- Elizeba Cherono liep iedereen eraf [tijdens de 10km van 30 in Tilburg](#). De nummer 2 liet bijna driekwart minuut op zich wachten.
- Bij [het NK Veldloop voor gemeenteambtenaren](#) was Achilles vertegenwoordigd met Jos Jochems en Henk Buesink.
- In Limburg stond de Parallelloop op het programma. Stef en Daan Dirks (PR op de 5 km), Mike Teekens, [Alwin Roovers en Elizeba Cherono](#) deden mee.
- De Tien van Halsteren leverden vier podiumplaatsen op: Peter Gulden, Toon Heeren, José van der Linden en Jeffrey Faes.
- Arjan Dekkers maakte [zijn comeback bij het speerwerpen](#).



APRIL

Jan Muller begon de maand met de 120 van Texel, oftewel twee rondjes over het eiland. Hij liep bijna 11 kilometer per uur en finishte mooi als vierde. Zijn raceverslag lees je [op onze website](#).

Rotterdam Marathon

Op 12 april stond de jaarlijkse marathon in Rotterdam op het programma. Zoals gebruikelijk waren verschillende Achilles lopers in deze stad aanwezig voor hun afstand. Bijzonder was de deelname van John Hondeveld en Merie Schoone (trimgroep 6 - foto). Zij liepen hun eerste marathon, als cadeau aan zichzelf omdat ze beide 50 zijn geworden. Daarnaast waren in Rotterdam Michaël Groeneweegen, Alwin Roovers, Mike Teekens, Daan Dirks, Stef Dirks en Ravi Mohunlol van de partij.

Hun tijden en die van andere Achilles toppers vind je [op onze website](#).



Jaarlijkse uurloop (koningsloop)

Traditioneel vond op maandag 27 april de uurloop plaats voor lopers, trimmers, Nordic Walkers en wandelaars. Zoals altijd was het vooral lekker lopen in het Liesbos, met na afloop een welverdiend sinaasappeltje en bekertje water. Bekijk voor een sfeerimpressie en deelnemers de foto's van [Hans Wierema](#) en van [Peter Gulden](#). **Doe je volgend jaar ook mee!?**

Verder in april:

- Polsstokhoogspringen, dat oefenden de C/D junioren tijdens een workshop van trainer Antoine Kerzman, Achilles atleet Alex Heijnemans en AVO'83 atleet Richard Kalis.
- Daan en Stef Dirks liepen op 16 april in Oud-Beijerland [een snelle 3.000 meter](#).



In het kader van de ARWB (Atletiek Regio West Brabant) organiseerde DJA in Zundert een [gezellige wedstrijd voor pupillen](#). Tussendoor waren er ook loopnummers (100, 800, 1.500 en 5.000 meter).



- Voor de competitie mochten Arjan Dekkers, Alwin Roovers, Alex Heijnemans en Maarten Roeloffs afreizen naar Noord-Holland, Grootebroek. Daar werden zij [verrassend tweede!](#)
- Het Achilles-LTV team werd eerste als verenigingsteam tijdens de Mini-Roparun (4 x 2,5 kilometer).
- [Elizeba Cherono debuteerde op de marathon van Londen](#). Gevraagd als haas voor de tweede damesgroep deed ze prima werk en was ze tevreden over de bijzondere ervaring.

Dick de Kort

25e marathon!

Dat er bijzondere verhalen zijn binnen ARV Achilles, bewees Dick de Kort ons. Hij stuurde de redactie zijn verhaal over zijn 25e marathon die hij in april in [Zeeuws-Vlaanderen](#) liep. Hieronder lees je hoe hij deze mijlpaal beleefd heeft.

“Dit getal, 25, behoort een jubileum te zijn. Niet omdat ik zoveel jaar getrouwd ben, zolang bij mijn baas werk of zoveel keer de Singelloop gelopen heb. Nee, op zaterdag 18 april heb ik mijn 25e marathon gelopen. Dit vond plaats in Zeeuws-Vlaanderen, een mooiere plek is toch niet denkbaar voor zoiets? Hoewel, mooie omgeving, mooi weer en weinig wind... maar voor een marathon was het best zwaar. Meer dan de helft van de afstand liep ik op zachte ondergrond: los zand, los gesteente, kuiltjes, heuveltjes, graspollen en meer.

Om 11.00 uur was de start op de markt in **Terneuzen**. Vanaf daar loop je eerst naar de boulevard, waar je ongeveer 2 kilometer kon genieten van het uitzicht over de Westerschelde. Wel werd je meteen geconfronteerd met de harde noordoosterwind, die ons gedurende de hele marathon bezighield. Aan het einde van de boulevard kwamen we al snel op zachte ondergrond terecht. Kort daarna staken we de provinciale weg Terneuzen/Hulst over, om daarna onverhard door te gaan door ‘het land van Meyer’. Ik ben hier veel aparte namen tegengekomen van de nodige gehuchten. Zoals waar we hierna aankwamen: **Magrette**, met een gezellige en drukke dorpskern waar we door tientallen mensen aangemoedigd werden.

We gingen door **Schapenbout**, waar het eerste wisselpunt van de estafette-marathon was. Op die punten is het behoorlijk druk! We gingen door over afwisselend verharde en onverharde ondergronden, over dijken, langs krekken, over een motorcrossterrein, een stuk van het Staatsbosbeheer (“**de woeste kop**”), richting **Drieschouwen**. Daarna was **Zuiddorpe** aan de beurt met de fortenroute, weer onverhard met flink wat oneffenheden en losse steentjes. Via “**Het grote Gat**” kwamen we bij **Sint Andries** (op 23 kilometer). Over allerlei dijken kwamen we in **Heikant**, een rondje door het dorp en dan ben je bij 28 kilometer. De plaatselijke fanfare deed zijn best om ons op te fleuren, voor zover dat nog mogelijk was op dat moment.



Foto van de hofotograaf via ZieZeeland.nl

Via onverharde bospaden kwam 31 kilometer in zicht. Na het oversteken van de **Gentsevaart** kwamen we op onverharde en ongelijke bospaden, maar de 3 kilometer asfalt erna voelde als een meevaller. Helaas begon erna een van de zwaarste stukken van het parcours, **het land van de Bruijn**: door een drassige en erg ongelijke ondergrond waar je uit moest kijken niet je voeten, die al zo verzwakt zijn, te verzwikken. Net voor het verlaten van dit stuk grond was er de laatste drinkpost.

Dan volg je de weg onder de **Gentsepoort** en komt de laatste kuitbijter: de weg stijlt omhoog naar de top van de **Hulsterse wallen**. Bovenop die wallen kon je genieten van de diverse Hulsterse highlights... ware het niet dat je spieren zeer doen en er voor je gevoel geen einde aan die wallentocht komt! Steeds hoop je dat je op plaatsen waar dat kan de wal naar beneden mag, maar dat kan pas aan het verre eind. Het parcours gaat verder langs de **Keldermanspoort** richting de nieuwe Bierkaai, een mooiere naam kan ik niet bedenken na zo'n loop. En toen, toen kwam er een einde aan de marathon, op de grote markt van **Hulst**.

Hoera! Het is me weer gelukt. Was dit mijn laatste marathon?? Wie zal het zeggen, maar ik denk van niet.... Ik had deze marathon al eens eerder gelopen, jaren terug en in omgekeerde volgorde, want dat is de traditie hier. Ik kon mij alleen weinig meer herinneren van die vorige keer. Na afloop smaakte het bier mij in ieder geval geweldig en ook deze ervaring nemen ze mij niet meer af.”

Petje af, Dick!

MEI

De mannenploeg van Achilles reisde begin mei af naar Amstelveen, opnieuw naar Noord-Holland dus. Het was die dag nat op de atletiekbaan van AV Startbaan, maar dat hinderde de negen mannen niet: Alex Heijnemans, Arjan Dekkers, Bart Hondeveld, Ben Vriends, Carl van Dueren den Hollander, Joost Ketel, Maarten Roeloffs, Ruud Mertens en Wouter Wandorff. [Vijf persoonlijke records werden er neergezet en 7.175 punten behaald.](#)

Pupillenwedstrijd bij Achilles

Achilles had de eer om de tweede competitiewedstrijd voor de pupillen te organiseren. Op 9 mei was het zover en kwamen 122 pupillen samen. Kijk [hier voor de resultaten](#) en [hier voor de vele mooie foto's](#).



De **B junioren** hadden op zondag 10 mei [hun eerste competitiewedstrijd](#). Een complete meidenploeg (Kelsey de Jong, Esmee Foesenek, Anne Lambregts, Renate Konings en Maud Boeren) en een jongensteam gecombineerd met ARSV Thor (met Pascal Reichert) deden in Terneuzen mee.

5e Avondwedstrijd bij Achilles

De [avondwedstrijd van Achilles](#) kende 157 inschrijvingen, verdeeld over 8 verschillende disciplines (loopnummers en technische onderdelen). Op 22 mei werden er ongeveer 31 persoonlijke records gevestigd en was er helaas nét geen EYOF-limiet. Op onze website vind je de uitslagen. Ook zijn er de foto's van [Paul van Dongen](#) en van [Dick Ringelberg en Annie Dirks](#), altijd leuk om eens terug te kijken.



Verder in mei:

- Tijdens [het Sprint avondje springen + sprinten](#) op vrijdag 8 mei in Breda deden Maarten Roeloffs, Carl van Dueren den Hollander, Joost Ketel en Bart Hondeveld mee op 100 meter sprinten, hoog- en verspringen. Maarten verbeterde zijn PR's op 100 en ver en Carl sprong ook verder dan ooit.
- Jan Muller hield een overbelaste hamstring over aan de 120 van Texel in april. Daarom liep hij in Steenbergen 6 uur, waar hij [de beste Nederlander was](#). Op 17 mei liep hij, met andere Achilles lopers, de 15 kilometer van de Terheijdenloop.
- De lopers van Achilles kwamen in grote getalen naar [de 15 km van Smaal in Steenbergen](#). Ook de [Cheltenhamrun in Stampersgat](#) werd goed bezocht en leverde podiumplaatsen op.
- Arjan Dekkers werd deze maand [Nederlands Studenten Kampioen](#) bij het speerwerpen.
- Alwin Roovers en Mike Teekens lieten goede prestaties zien tijdens de Golden Tulip-loop. Mike Teekens liep slechts een paar dagen later het NK halve marathon in Leiden en won daar een zilveren medaille.



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.

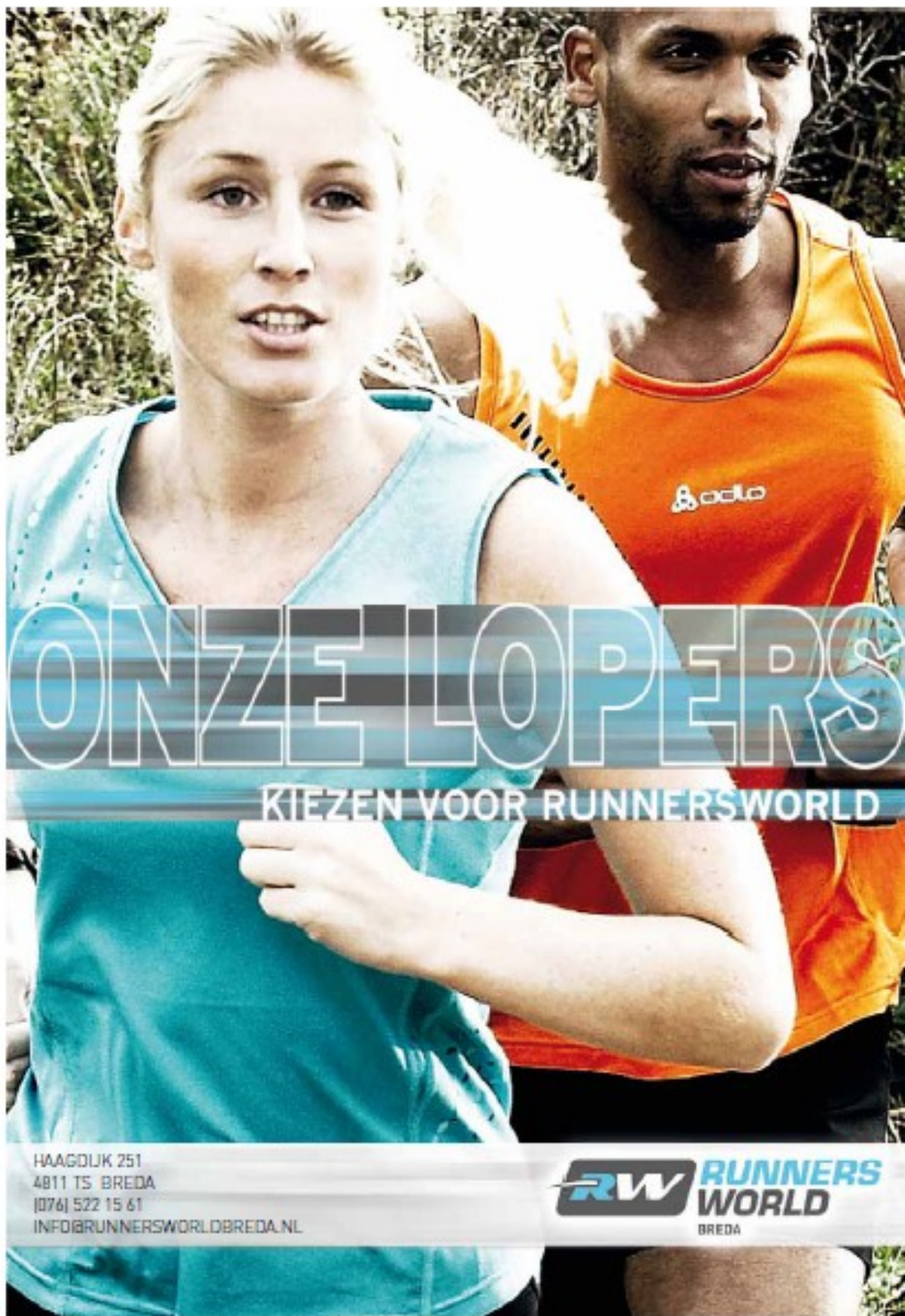
Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

'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.



ONZE LOEPERS

KIEZEN VOOR RUNNERSWORLD

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

RW **RUNNERS
WORLD**
BREDA