

nr. 1 - december 2013



INHOUD

Achilles

- * agenda
- * clubcross
- * prognoseloop en eindejaarsfestival

ARWB

- * De ARWB Cross competitie 2013-2014

Atletiekunie

- * Hardloopsymposium Lopen anders bekeken
- * Hoe AV Gouda junioren weet vast te houden

AGENDA

10-12 Koffie en gebak voor “rapers en rondbrengers” SportMemo

14-12 Nordic Walking wandeling Huijbergen met winter bbq

15-12 Clubcross in de Kogelvanger

18-12 Prognoseloop en Eindejaarsfestival

21-12 [Kerstmannen gezelligheidsloop](#) - Sprundel

26-12 [Kerstcross](#) – Sprundel

29-12 [Snertloop](#) – Rijsbergen

31-12 [Sylvestercross](#) – Soest

05-01 [Pagnevaartcross](#) - Hoeven

06-01 [Start opstapgroep](#) – Etten-Leur

19-01 [Abdijcross](#) – Kerkrade

19-01 [THOR-cross](#) – Roosendaal

Van Caulil, keurslager
Stationsstraat 2
4872 TD ETTEN LEUR
☎ 076-501 24 00
☎ 076-503 12 23



RECEPT VAN DE WEEK
Verrassende
paddenstoelensoep met
balletjes
[Bekijk recept](#)

AANBIEDING VAN DE WEEK
Special: Kipkado
100 gram

1 80

kijk [hier](#) voor meer informatie over keurslager Van Caulil



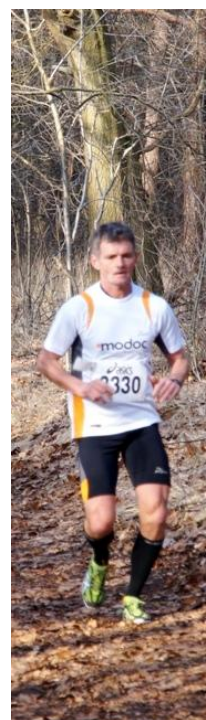
ARV Achilles Clubcross 2013

De bladeren vallen, de temperatuur daalt en de dagen worden korter, tekenen dat Achilles Clubcross er weer aan komt. En wel op zondag 15 december met als locatie natuurlijk weer de Kogelvanger. Er kan worden deelgenomen van Minipupil tot en met Masters. Ook de Nordic-Walkers en wandelaars zijn van harte welkom. Inschrijven gaat via deze [link](#) en kan tot 11 december 2013, daarna kost het je € 5,00. De Achilles clubcross is tevens het twaalfde en laatste onderdeel van de Loperscompetitie.

Tijdens de clubcross is Adrienne van der Sanden aanwezig om informatie te geven over de Achilles **clubkleding**. Je kan ook eerder contact met haar opnemen: kleding@arvachilles.nl

Chronoloog Achilles Clubcross 2013

start -1	11:00 uur	categorie	afstand
		Mini Pupillen	600
start-2	11:00 uur	C/B Pupillen	1.100
start-3	11:20 uur	A Pupillen	1.100
start-4	11:30 uur	D Junioren Meisjes	1.100
		D Junioren Jongens	1.650
		C Junioren Meisjes	1.650
		C Junioren Jongens	2.200
Prijsuitreiking			
start-5	11:45 uur	B Junioren Meisjes	2.460
		A Junioren Meisjes	3.635
		Dames en Masters	3.365
		B Junioren Jongens	3.635
		A Junioren Jongens	4.810
		Heren en Masters	7.170
		Trimgroepen	
		2-3-4-5-6 rondon	
		Nordic Walkers	
		3-4-5- x 1.300	
Prijsuitreiking			



Prognoseloop en Eindejaarsfestival

Vorig jaar hebben de organisatoren de prognoseloop en het eindejaarsfestival samengevoegd. Vanwege de succesvolle opkomst, willen zij deze opzet herhalen. Dit houdt in dat de prognoseloop als loopactiviteit behouden is en dat na afloop hiervan "het feestje achteraf" van de eindejaarsloop is gebruikt.

Deze activiteit wordt op woensdag 18 december 2013 gehouden, dit is een gewone trainingsavond voor de trimgroepen. Iedereen heeft dus de kans aan deze gezellige loop deel te nemen en hoeft hiervoor geen extra vrije dag op te nemen.

Deze activiteit is bestemd voor zowel pupillen, junioren, jeugdrecreanten en de G-groep maar ook voor trimmers, atleten, opstappers, nordic walkers, wandelaars en kangoo jumpers.

Als je wilt meedoen, althans de trimmers, atleten, wandelaars, nordic-walkers, kangoo jumpers en uiteraard ook de nieuwe deelnemers van de opstapgroep, dan is het de bedoeling dat je iets lekkers meebrengt (bijvoorbeeld appelflapjes, oliebollen, een cakeje,

blokjes kaas, worstjes e.d.) of een flesje glühwein of andere alcoholische versnaperingen. (Eigenlijk hetzelfde dus als in het verleden bij het eindejaarsfestival)

Het volgende is geldig voor alle deelnemers:

Natuurlijk moet je niet vergeten jezelf in te schrijven door een passende afstand te kiezen en hiervoor de verwachte eindtijd te voorspellen. Inschrijfformulieren zijn aanwezig in de hal van Achilles clubhuis en in de laatste SportMemo.

Speciale aandacht voor de Achilles trainers:

Het lange wachten wordt beloond met een leuk trainersjack wat wij aan diegene die een jack besteld hebben, willen uitreiken op woensdagavond 18 december a.s. tijdens de prognose/eindejaarsloop.



Atletiek Regio West-Brabant

Atletiek Regio West Brabant

De ARWB Cross competitie 2013-2014

Deze competitie omvat 5 wedstrijden verspreid over de maanden november tot en met maart. Er worden voorwaarden gesteld aan het aantal wedstrijden waaraan moet worden deelgenomen om in het eindklassement te worden opgenomen. Men moet aan tenminste 4 van de 5 wedstrijden hebben deelgenomen om in de eindklassering te worden opgenomen. Zowel voor Pupillen, Junioren, Senioren en Masters gaat het om de volgende 5 wedstrijden:

- 24-11-2013 [Dorpsboscross](#) (AVS'90) – Standdaarbuiten
- 08-12-2013 [Spadocross](#) – Bergen op Zoom
- 05-01-2014 [Pagnevaartcross](#) (AVO'83) – Hoeven
- 02-02-2014 [Mastboscross](#) (Sprint) – Breda
- 23-02-2014 [DJAcross](#) – Zundert

Meer informatie, uitslagen en tussenstanden van de ARWB Cross competitie vind je [hier](#).



Atletiekunie

Hardloopsymposium Lopen anders bekeken

Op 14 december 2013 organiseert Eindhoven Atletiek wederom haar jaarlijkse minisymposium "Lopen anders bekeken". Het onderwerp van dit jaar is "Coaching". Dit onderwerp wordt hierbij toegelicht door zowel coaches uit verschillende sporten als atleten. Dit gebeurt op verschillende manieren zoals lezingen, interview met een topatleet en een semi-praktijk sessie. De doelgroep van dit symposium zijn trainers en atleten die net wat meer uit hun loopcarrière willen halen.

Sprekers dit jaar zijn:

- **Merel de Kneft** Meervoudig Nederlands Kampioene 10K, halve en hele marathon
- **Bob Potton** Ex-Nederlands en Engels kampioen tafeltennis. Golf Pro en ex-coach Eredivisie tafeltennisteam AAC Cosmos
- **Luc van Agt** Manager InnoSportLab in Papendal. Hij verdiende zijn sporen als coach in de atletiek in de jaren tachtig en negentig. Daarna jarenlang inspanningsfysioloog in het voetbal bij PSV en van 2005 tot 2010 als fysieke trainer van het Nederlands elftal
- **Guido Hartensveld** Trainer-coach van de snelste marathonloper in Nederland Michel Butter

Gast spreker is **Ernest Faber**, trainer-coach PSV voetbal.

Meer informatie over dit symposium lees je [hier](#). Op 7 december 2013 waren er nog 40 plaatsen over en de volgorde van aanmelding is bepalend voor deelname als de limiet wordt behaald. Onder de deelnemers worden zowel bij de dames als bij de heren een paar Asics hardloopschoenen ter waarde van € 135,00 verloot.

Witlox vcs VALUE CREATING SOLUTIONS	Diensten	Contact
Blog	Accountancy	Klachtenregeling
Nieuws	Accountantscontrole	Klokkenluidersregeling
Missie	Bedrijfsadvies	
Werkwijze	Belastingadvies	
Medewerkers	Echtscheidingsbegeleiding	
Kantoren	Internationaal	
Werken bij	Juridisch advies	
Partners	Personeel	
Netwerken	Zorgsystemen	
	Branches	

kijk [hier](#) voor meer informatie over Witlox vcs



kijk [hier](#) voor meer informatie

Hoe AV Gouda junioren weet vast te houden (Atletiekunie, Best Practice)

Ze lijken soms de zorgenkinderen van veel atletiekverenigingen, maar Jaco Hodzelmans wil daar niet van horen. De hoofdtrainer van AV Gouda ziet de 14-plussers niet als probleemgroep binnen de vereniging. 'Zolang je plezier en presteren maar hand in hand laat gaan, hoeft het geen probleem te zijn', zegt hij. 'Je moet iedereen de plek geven waar hij of zij voor komt.' De Goudse atletiekvereniging telt zo'n 400 leden en dat zijn overwegend baanatleten. 'De loopsport is hier nog verdeeld over veel kleine groepjes. Daar willen we wel meer mee doen, maar we hebben in de afgelopen vijf jaar eerst de baanatletiek goed op poten gezet', aldus de 42-jarige Hodzelmans, die al een kleine kwart eeuw ervaring heeft als trainer en coach en sinds 2009 hoofdtrainer is. Lees [verder](#).

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. Meer informatie nieuwsbrief@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op onze [website](#) of bezoek onze [Facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.