

ARV Achilles

Nieuwsbrief

Kijk op de website voor:

- Uitslagen
- Clubrecords
- Wedstrijdverslagen
- Inschrijfformulieren
- Trainingstijden
- Reglementen
- Vacatures

www.arvachilles.nl

Opmerkingen of nieuws?
Mail uw bericht naar

redactie@arvachilles.nl

Verder in deze nieuwsbrief:

| | |
|------------------------|---|
| Contributie en kantine | 2 |
| Verjaardagen jeugd | 2 |
| Wedstrijdverslagen | 3 |
| ARWB Cross competitie | 3 |
| Wedstrijdagenda | 4 |
| Atletiekunie | 4 |

Uitgave 2, Januari 2014

Vrijwilligersbijdrage 2014

Allereerst een welgemeend **BEDANKT** voor iedereen die zich vorig jaar heeft ingezet voor onze vereniging Achilles, leden en zeker ook niet-leden. Zonder jullie waren een hoop mooie momenten niet mogelijk geweest.

Ook dit jaar ontvangen leden in januari weer een aanmeldformulier om vrijwilligerswerk te doen.

Het is nodig dat iedereen het formulier invult (leden, trainers, bestuur enz.) zodat we een goed en zo compleet mogelijk beeld hebben van het vrijwilligerswerk binnen onze vereniging. Jij bent belangrijk!

U kunt natuurlijk hetzelfde invullen als vorig jaar. Maar door de aanpassing van het formulier geven we u ook de gelegenheid om eens iets anders te doen voor Achilles. Nieuw is namelijk de mogelijkheid om op een andere manier uw vrijwilligersplicht te doen.

Want:

"Als u een sponsor aanbrengt, vervult u daarmee tevens uw bijdrage."

Goed voor Achilles en goed voor u.

Gaat u geen vrijwilligerswerk doen dan betaalt u eenmalig € 35,-. Meer informatie vindt u ook op de website onder "[vrijwilligersbeleid](#)" (onder kop Over de Organisatie). Hier is eventueel het formulier digitaal te downloaden. En onder "[vacatures](#)" vindt u belangrijke functies die we graag ingevuld willen hebben zoals trainer van de pupillen en jeugd. Inleveren van het formulier doet u in de witte brievenbus in de hal van het clubhuis.

Wij rekenen weer op een grote inschrijving. Zijn er vragen of opmerkingen, neem dan contact op met coördinator vrijwilligerswerk Achilles:

Hans Verschuren - vrijwilligers@arvachilles.nl.

Alvast bedankt!

Aankondiging algemene ledenvergadering

Noteer alvast in uw agenda:

Dinsdag 8 april, 20.00 uur

Het bestuur nodigt alle leden van ARV Achilles uit tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op deze avond in de kantine van ARV Achilles. Wij hopen jullie met velen te mogen begroeten!!



Bestuurslid, iets voor jou?

ARV Achilles is op zoek naar nieuwe bestuursleden. Samen zorgen we dat onze vereniging de juiste koers blijft varen.

Heb je interesse in een bestuursfunctie, neem dan contact op met ondergetekende.

Ella Bastiaansen
Secretaris ARV Achilles
secretaris@arvachilles.nl

Contributie 2014

Het bestuur van ARV Achilles heeft de nieuwe contributie voor 2014 bekend gemaakt.

De contributies zijn gemiddeld met 3,3% verhoogd - op basis van het indexcijfer dat de Atletiekunie gebruikt voor de verhoging van de bondscontributie.



Keurslagerij van Caulil

Staf & Bianca
Stationsstraat 2 • 4872 TD Etten-Leur

Psssssst

Mist u de Sportmemo? Het bestuur en de betrokken vrijwilligers vragen uw geduld. Achter de schermen wordt druk gewerkt aan een nieuw sportmagazine. We houden u via onze website en nieuwsbrief op de hoogte!

| Groepen | 2014 | 2014 | 2014 | Vrijwilligersbijdrage *) |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|
| | Contributie Achilles kwartaal | KNAU contributie jaar | Wedstrijd-licentie 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

Kantineprijzen

Helaas, de overheid heeft de accijnzen verhoogd. Daarom is Achilles genoodzaakt de prijzen in de kantine bij te stellen. Per 1 maart 2014 kost een biertje, sportdrankje of wijntje €1,75. De prijs van de kleine consumptiekaart wordt €14,00. De grote consumptiekaart kost €25,00.



Verjaardagen jeugd



Januari

- 15 Stijn Pijnenburg
- 15 Lynn Veldhuis
- 15 Thijmen Feijt
- 16 Julissa v.d. Berg
- 24 Suzan Kuijpers
- 25 Ruben Jaspers
- 29 Steijn Mulder

Februari

- 4 Sander de Bruin
- 12 Esmee Goos
- 13 Bregje Nefs



Allemaal van harte gefeliciteerd!!

Evt. fouten in deze lijst kunt u opgeven bij Adje Clarijs (sportmemo@gmail.com)





- 2013-11-24 [Pupillen en junioren lopen 1e ARWB cross bij AVS'90](#)
- 2013-11-24 [Zilveren plak voor Kees Lazeroms op NK Cross in Tilburg](#)
- 2013-12-01 [Colin Bekers en Chero lopen hard in 's Heerenberg](#)
- 2013-12-08 [Spado-cross: twaalf ereplaatsen voor achtenveertig Achillianen](#)
- 2013-12-16 [PR voor Tim Ernest en 6° plaats voor Colin Bekers](#)
- 2013-12-18 [Volle bak bij prognoseloop en eindejaarsfestival](#)
- 2013-12-23 [Achilles 1-2-3 bij senioren Pekkercross](#)
- 2013-12-27 [Colin Bekers glansrijk eerste bij TOF cross Breda](#)
- 2013-12-27 [Geslaagde kerstcross Sprundel](#)
- 2013-12-31 [Oudejaarsloop Hilvarenbeek](#)
- 2013-01-06 [Veel deelnemers aan Pagnevaartcross](#)



Ook een wedstrijd gelopen en daar een verslag over geschreven? Mail naar redactie@arvachilles.nl om het ons te laten weten.



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.

Melvin Franken
Tim Ernest

Zowel voor Pupillen, Junioren, Senioren en Masters gaat het nu nog om de volgende wedstrijden:

Achilles in actie tijdens Pagnevaartcross (laatste foto)

- 02-02-2014 [Mastboscross](#) (Sprint) – Breda
- 23-02-2014 [DJAcross](#) – Zundert

Atletiekunie

De winter blessurevrij doorkomen

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Voer een goede warming-up uit van minimaal 5-10 minuten, waarin je aandacht besteedt aan het uitvoeren van rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan tegen de verkeersrichting in. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

www.atletiekunie.nl

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

B A K K E R I J

...maar wel het lekkerste!

MEIJERS

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

Wedstrijdagenda

| Januari | Februari | Maart | April | Mei | Juni | Juli |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--|------|
| 12 - halve marathon Egmond | 2 - Mastboscross Sprint Breda | 1 - Kievitloop Tilburg | 6 - Tien van Halsteren | 31 - Van Goghloop Zundert | 1 - Brabantse Wal marathon Woensdrecht | |
| 19 - Abdijcross Kerkrade | 2 - Midwinter marathon Apeldoorn | 16 - Drunense Duinenloop | 13 - Marathon Rotterdam | | 4 - Pagnevaartloop Oudembosch | |
| 19 - THOR cross Roosendaal | 16 - Atledo cross Dongen | 16 - Scheveningen Zandvoort marathon | 13 - Kievitloop Bergen op Zoom | | 16 - Bavolooop Rijsbergen | |
| 19 - Kievitloop Bergen op Zoom | 16 - Kievitloop Bergen op Zoom | 16 - Haldebergeloop Oudembosch | | | | |
| | 23 - DJA cross Zundert | 16 - Kievitloop Bergen op Zoom | | | | |

KNBLO - Wandelsportorganisatie Nederland (www.knblo.nl)

Aan een officiële wandeling deelnemen? Kijk voor de landelijke agenda: www.wandel.nl/wandelagenda

Gewoon lekker je eigen wandeling plannen?

Wandelroutes zijn te vinden op www.wandel.nl/overzicht-wandelroutes. Hier staan wandeltochten, nordic walkingtochten, Sectie Lange Afstandstochten, Avond4daagsen, wandelpaden en dagelijkse routes. Veel wandelplezier!

