ARV Achilles
Nieuwsbrief

Uitgave 4, Maart 2014

Versterk jij onze redactie?!

Weet jij goed wat er binnen de club speelt? Ben je altijd als eerste op de hoogte? Houd je van schrijven en/of vormgeven en zet je je graag in voor Achilles? De redactie is op zoek naar iedereen die een steentje kan en wil bijdragen aan nieuwsbrief, website en/of de nieuwe Sportmemo!

Laat het ons weten via redactie@arvachilles.nl

Opmerkingen of nieuws? Mail je bericht naar

redactie@arvachilles.nl

Verder in deze nieuwsbrief:

Trailrunning	2
Scholierenestafette	2
Wedstrijdverslagen	3
Trainingsschema's maken	3
Koningsdagloop	3
ARV Achilles ook op Facebook	4
Algemene Leden Vergadering	4
Krachttraining jeugd	4
Collecte fonds gehandicaptensport	4
Wedstrijdagenda	5

Zaterdag 29 maart: Achilles Trainingspakkenwedstrijd

De opening van het baanseizoen met een wedstrijd op je eigen trainingsbaan.

Het programma is als volgt:

- 09:30 **1.500 meter** (serie-indeling op tijd)
- 10:30 tot 13:00 **Meerkamp** pupillen en jeugdrecreanten
- 12:00 tot 16:00 **Meerkamp** junioren, senioren en masters

Op www.arvachilles.nl kan je digitaal inschrijven en het tijdschema downloaden.

Kees Lazeroms Nederlands Kampioen Halve Marathon Masters50

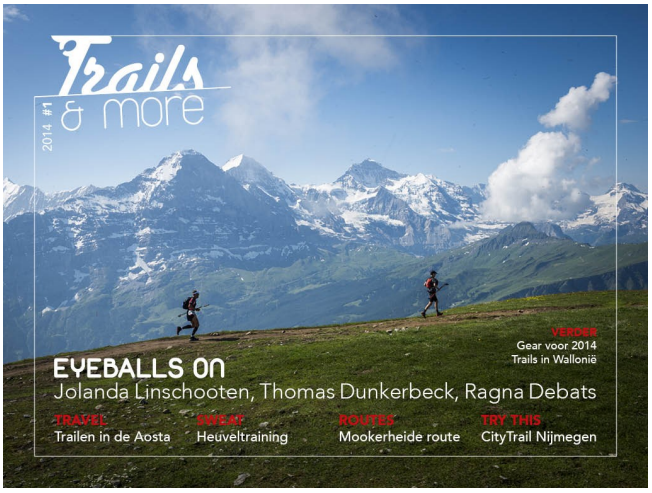
Nadat de sportman van Etten-Leur 2013 op vrijdagavond tot beste regiocrosser M45 werd uitgeroepen, wist Kees Lazeroms op zijn 51e verjaardag op 9 maart 2014 zichzelf te belonen met de gouden plak in de categorie M50 op het NK 1/2 marathon. De MASTER 50 (of 51) finishte op het Lange Voorhout als eindstation van de CPC-loop over 21.097 meter in een nieuw PR van 1.14:40. Lees verder op www.arvachilles.nl.

Vacature Jury Coördinator Baanatletiek

Per direct is ARV Achilles op zoek naar een jurycoördinator (JuCo). In de rol als jurycoördinator ben je verantwoordelijk voor het bewaken en coördineren van diverse jury activiteiten die met de baanatletiek/wedstrijden samen hangen. Als jurycoördinator maak je deel uit van de wedstrijd organisatie commissie (WOC) en leg je verantwoording af aan de voorzitter van deze commissie.

Voor meer informatie lees verder op www.arvachilles.nl

Atletiekunie: Trails and more, nieuw magazine voor Trailrunning



MudSweatTrails lanceerde op 27 februari het magazine Trails & More. Het magazine is het eerste magazine in Nederland en België dat zich volledig richt op Trailrunning en aanverwante leefstijl onderwerpen. Door de explosieve groei van lopers die kiezen voor hardlopen over onverharde paden is er een toenemende behoefte aan nieuws en achtergronden op dit vlak. De eerste editie kan vanaf eind februari als App worden gedownload en is zowel voor Android als iPad tablets beschikbaar.
Meer informatie over trailrunning: bij Tonio de Jong: tdj@feetanalysis.nl

Lees ook de verslagen van Jan Muller (dé trail - en ultraloper van ARV Achilles):

Achilles lopers in de Ardennen en Sallandse heuvelrug

Op zaterdag 1 maart gingen 11 Achilianen en 3 gastlopers naar de Ardennen om een mooie trail te lopen. 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. Voor de 15 km lopers eerst bergop en dan alvast het parcours omploegen voor de 30 lopers die het laatste stuk de zelfde route liepen. Het was de afgelopen dagen erg nat geweest in de Ardennen, dus het was lekker glibberen en glijden, vooral bergaf was een leuke ervaring voor de lopers. Lees verder Trail de lOurthe en Sallandtrail

Pssssssst
Mist u de Sportmemo? Het bestuur en de betrokken vrijwilligers vragen uw geduld. Achter de schermen wordt druk gewerkt aan een nieuw sportmagazine. De eerste exemplaren voor de sponsors zijn deze maand gedrukt en gedeeld met de trainers. We houden u via onze website en nieuwsbrief op de hoogte!

Scholierenestafette promoot Tempo Atletiekvereniging

Tempo Atletiekvereniging telt ruim 400 leden. Zo'n 150 van hen vallen in de pupillen en C/D junioren jeugdcategorieën. Daarnaast kent de club – zoals veel atletiekverenigingen tegenwoordig – een veelheid aan loopgroepen. De nieuwe accommodatie zette de vereniging aan tot het nadenken over initiatieven die de atletieksport onder bredere aandacht kunnen brengen en wellicht nieuwe impuls geven. Anne-Johan Lynch, een sinds 2008 zeer betrokken en gediplomeerd jeugdatletiekleider op niveau 3 van de club, dacht niet alleen na, hij voegde ook de daad bij het woord met het organiseren van een heuse scholierenestafette. Het werd een daverend succes. Verder lezen: Scholierenestafette promoot Tempo Atletiekvereniging (p. 6-7)

BOOT
BELASTINGADVISEURS
Ettenseweg 73, 4891 XT Rijsbergen
Tel.: (076) 596 16 59
Fax: (076) 596 33 97
E-mail: gmm.boot@hetnet.nl
www.bootrijsbergen.nl

VERPO
TOTAALSTOFFERING
Klompenmakerstraat 20 Etten-Leur 076-5295550

Wedstrijdverslagen

17-02-2014 Achilles junioren lopen hard in Oss
24-02-2014 Lekker gelopen, maar afstand klopt niet
24-02-2014 Wouter Warndorff meer van de lange adem?
01-03-2014 28e Kruikenloop voor Colin Bekers
09-03-2014 Goud voor Kees Lazeroms op NK Halve Marathon in Den Haag
17-03-2014 Tim Ernest wint vijf kilometerlange Lenteloop
17-03-2014 Wegseizoen in West-Brabant weer geopend met Halderbergeloop
17-03-2014 Colin Bekers tweede in drukke Drunense Duinenloop

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

Achilles trainers bijgeschoold in het maken van trainingsschema's

Een twintigtal trainers en hulptrainers waren op 7 februari en 7 maart 2014 naar het clubhuis van Achilles gekomen op uitnodiging van Dick Lam. Als hoofdtrainer van Achilles-LTV heeft Dick al eerder een 2-daagse opleiding Trainingsschema's maken gehouden in Delft en nu dus voor de technische lopersstaf van Achilles. De vrijdag een maand eerder ging hij in op wat er allemaal ten grondslag ligt aan een goed trainingsprogramma. De toehoorders kregen de presentatie later toegestuurd, met de opdracht zelf een schema te maken. En wel eentje waarin duidelijk naar voren komt dat er sprake is van progressie. Dus leverde een groot aantal cursisten een 20-weken schema in, waarvan telkens om de vier weken een week was uitgewerkt. Die ingezonden werkstukken zijn door Dick de tweede vrijdag doorgelicht en classicaal besproken, zodat er voor de direct betrokkene en alle medecursisten een prima leereffect optrad.

Koningsdag-loop

Duur 1 uur
Start 26 **April 2014** om **10.00 uur** in het **Liesbos**

Deze traditionele uurloop is voor **alle** Achillesleden dus voor Trimmers, Atleten, Nordic Walkers, Eldias-lopers en Wandelaars.

Het parcours bestaat uit:
een **grote** ronde van **2220 meter** en
een **kleine** ronde van **1225 meter**

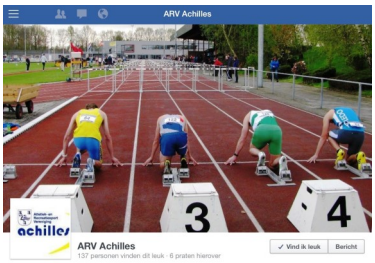
Voor de Nordic Walking en de wandelaars zal een aparte route worden uitgezet.

Deze uurloop is een sportieve en gezonde start van **Koningsdag**.
Het zou leuk zijn als je voor deze gelegenheid in je loopkleding iets "**koningsdag-achtigs**" zou aanbrengen.
Maar... meedoen is natuurlijk het belangrijkste.
De gelopen afstand moet je na afloop doorgeven.

Ter plekke zal, net als vorig jaar, een post worden ingericht met water en sinaasappels.

Aanmelden: bij je eigen trainer t/m 23 april zodat we de organisatie goed kunnen voorbereiden.

Op 23 maart vinden 137 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Eind april 250?



Agenda Algemene Leden Vergadering ARV Achilles 8 april 2014

1. De voorzitter opent de vergadering en presenteert de agenda
2. Afmeldingen/ingekomen stukken
3. Het bespreken van de notulen van de ALV d.d. 17 april 2013
4. Bespreking jaarverslag bestuur
5. Behandeling en vaststelling van de financiële jaarstukken 2013 en begroting 2014

5a. Voorstel tot verhoging van de contributie

6. Verslag kascontrole door de kascommissie

K O R T E P A U Z E

7. Mededelingen bestuur
8. Bestuursverkiezing, aftredende bestuursleden zijn:

- Johan Hack bestuurslid, aftredend – niet herkiesbaar
- Sjaak Dorsman penningmeester, aftredend – herkiesbaar
- Jan Dekkers bestuurslid, aftredend – herkiesbaar
- Arno Mol voorzitter, aftredend – niet herkiesbaar

Door het bestuur of door goedkeuring van tenminste vijf leden kan iemand zich kandidaat stellen voor de functie van bestuurslid of secretaris

9. Installatie nieuwe bestuursleden
10. Rondvraag
11. Afsluiting van de vergadering

Krachttraining ook goed voor jonge atleten

Krachttraining onderdrukt de groei van kinderen niet. Krachttraining (twee à drie keer per week) kan juist bijdragen aan blessurepreventie en botgroei. Dit is de goed onderbouwde mening van een grote groep Amerikaanse en Engelse experts op het gebied van krachttraining. [...] Er zijn geen aanwijzingen dat krachttraining leidt tot een verstoorde groei door bijvoorbeeld het beschadigen van groeischijven.
Experts raden krachtoefeningen juist aan omdat dit de botgroei stimuleert bij kinderen. Krachttraining verstoort het groeiproces bij kinderen en adolescenten niet. De groeicurve en uiteindelijke lengte zijn niet afwijkend voor kinderen die krachttraining doen in vergelijking met leeftijdsgenoten die dat niet doen.
Specifieke krachttraining onder begeleiding van een krachttrainer kan leiden tot 50% minder blessures bij kinderen en adolescenten. Zo is het aantal voorste kruisbandblessures (ACL) bij adolescenten lager als zij krachttraining uitvoeren.
Vooral meisjes tussen de 14 en 18 jaar hebben baat bij krachttraining ter voorkoming van een ACL-blessure. Uiteraard kan het verkeerd uitvoeren van krachttraining ook leiden tot blessures. Een goede begeleiding is daarom essentieel. [...] Naast het te verwachten positieve effect op de spierkracht leidt krachttraining bij kinderen ook tot betere sprint-, werp- en sprongprestaties. Dit geldt voor zowel meisjes als jongens.

Collecte fondsgehandicaptensport

In 2014 is van 30 maart tot 6 april weer de jaarlijkse collecte. Natuurlijk kunnen nieuwe collectanten zich aanmelden.
Met voldoende uren kan je de **vrijwilligersbijdrage** inlossen en jij ... doet heel goed werk, want ook gehandicapten willen graag sporten. Dat dat meer kosten met zich meebrengt is onvermijdelijk! Daarom deze collecte.

Collectanten, jullie krijgen weer persoonlijk bericht.

Groeten Toos Langen c.langenarnold@kpnmail.nl

Al het brood en gebak van Etten-Leur kunnen wij niet bakken.....
BAKKERIJ
...maar wel het lekkerste!
Kerkwerve 13 MEIJERS Tel. 50 12 942

RUNNERS WORLD
BREDA
HAAGDIJK 251 · 4811 TS BREDA
T (076) 522 15 61

Kom in actie en doe gezellig mee!

digitale Dutch Runners Guide

Wedstrijdagenda

Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus
29 - Trainings-pakkewedstrijd Achilles	5 - Rondje Vrach-elen Oosterhout	4 - 1e **Senioren** Competitiewedstrijd Eindhoven	1 - Brabantse Wal marathon Woens-drecht	2 - Baanwedstrijd DJA Zundert	26 - De 10 van Groot Steen-bergen
	6 - Tien van Hal-steren	**9 - Avondwed-strijd Achilles 800 - 3000 meter**	3 - Baanwedstrijd Diomedon Steenber-gen	5 - Chaamloop Chaam	30 - Midsum-merrun Boss-chenhoofd
	9 - Leemput-tenloop Rijen	10 - Kaaienloop Oosterhout	4 - Pagnevaartloop Oudenbosch	5-6-7 NK A-B Jun-ioren Amsterdam	
	13 - Marathon Rotterdam	11 - 1e **B Junioren** Competitiewedstrijd Helmond	7 - Baanwedstrijd THOR Roosendaal	26-27 NK Senioren Amsterdam	
	13 - Kievitloop Bergen op Zoom	16 - Baanwedstrijd Sprint Breda	9 - Lelieloop Etten-Leur		
	19 - Mini-Roparun Zundert	17 - Cheltenhamrun Stampersgat	14 - Bavoloop Rijs-bergen		
	20 - Monumen-tenloop Bergen op Zoom	18 - Wegwedstrijd Terheyden	14/15 NK Masters Utrecht		
	26 - Koning-dagsloop Achil-les 10.00u	25 - 2e **Senioren** Competitiewedstrijd Oosterhout	15 - 2e **B Junioren** Competitiewedstrijd Weert		
	26 - Vlietloop Oud -Gastel	25- Wegwedstrijd Haagse Beemden	17 - Biezenloop Kruisland		
		29 - Wegwedstrijd AVS Standaardbuiten	22 - Wegwedstrijd Roosendaal		
		31 - Van Goghloop Zundert	25 - Baanwedstrijd Groene Ster Zeven-bergen		
		31 - Rondje Sprundel	29 - 3e **Senioren** Competitiewedstrijd Nijmegen		