

In deze nieuwsbrief

Vervolg: contributie	2
29 juni 2014 thuiswedstrijd	2
Wedstrijdverslagen	3
Dick de Kort nw platformlid	3
Kees Lazeroms GOUD	3
Rock 'n roll marathon	4
Achter de schermen: Juryleden	4
Corestability > Rompkracht	5
EK2016: wie wordt onze verenigingsambassadeur?	5
Facebook al 164 Achillesvrienden	6
Website in 2014 386.776 hits	6
Wedstrijdkalender	6
Volgende maand in Achter de schermen: de Klusploeg	6

ARV Achilles

Nieuwsbrief



Uitgave 7, juni 2014

Renovatie atletiekbaan

Zoals we al tijdens de Algemene Ledenvergadering in april meedeelden, zal volgens de laatste gegevens van de gemeente Etten-Leur, op 1 augustus a.s. worden begonnen met de renovatie van onze atletiekbaan.

Dit betekent dat we vanaf 1 augustus - gedurende 6 tot 8 weken - geen gebruik kunnen maken van de baan. De weersomstandigheden kunnen invloed hebben op duur van de renovatie.

Wat houdt die renovatie precies in? De bovenlaag van de baan wordt in z'n geheel verwijderd en vernieuwd en de grasmat op het middenterrein wordt opnieuw ingezaaid. Deze zal dus naar verwachting langere tijd niet gebruikt kunnen worden vanwege de groei van het nieuwe gras. Alle atletiek-onderdelen, zoals de kogelstootsectie, de discusgooien en de baan voor het hinkstapspringen worden, daar waar nodig, voorzien van nieuwe onderdelen en aangepast aan de nieuwste eisen van de Atletiekunie. Er wordt een compleet nieuwe installatie voor polsstokhoogspringen aangebracht. Om te voorkomen dat in de toekomst de baan wordt vervuild door inwaaiend zand wordt de opslag van zand aan het einde van de baan (zijde Sportparkstraat) verwijderd en wordt het "reservezand" voortaan opgeslagen bij de werkruimte van de gemeente naast de kleedkamers van Unitas. Het clubgebouw en het krachthonk kunnen we gedurende de renovatie gewoon blijven gebruiken. Feitelijk vinden alle werkzaamheden plaats binnen de baanafzetting, al hoewel er ongetwijfeld enige overlast zal zijn op andere plaatsen door bijv. opslag van materialen en dergelijke. Natuurlijk is het niet leuk en op z'n minst onhandig dat de baan een tijd niet gebruikt kan worden, maar de renovatie is noodzakelijk. In overleg met de coördinatoren van het Platform zorgen wij, indien gewenst, voor alternatieve trainingslocaties. Overigens heb je vast al gemerkt dat er meer werkzaamheden worden uitgevoerd aan het sportpark. Op dit moment wordt de bestrating tussen Unitas en Achilles vernieuwd en in juli/augustus wordt de sporthal gesloopt. Aansluitend wordt er een waterberging gegraven tussen het voetbalveld van Unitas en de parkeerplaats, waarna wordt begonnen met het aanleggen van een nieuw kunstgrasveld voor de voetbal. Ook het huidige terrein tussen de sporthal en onze accommodatie wordt opnieuw ingericht en als laatste wordt de gehele parkeerplaats aangepakt. Het gehele werk zal, volgens mededeling van de gemeente, rond de zomervakantie van 2015 gereed moeten zijn. Het bestuur rekent op begrip en medewerking van de leden: de noodzakelijke en gewenste werkzaamheden zorgen er immers voor we de komende jaren weer optimaal gebruik kunnen maken van onze dan nóg mooiere accommodatie.

Arno Mol, voorzitter



JLN Transport BV

Beste Achillianen,

Een bericht van jullie
penningmeester.

Het is een groot aantal leden natuurlijk al opgevallen dat er in 2014 nog geen **contributie** is geïncasseerd terwijl het al half juni is. Normaal zouden er voor zowel het 1^e als 2^e kwartaal al betalingen moeten zijn ingehouden. *Vervolg op p. 2*

Vervolg van p.1 Ons oude ledenadministratieprogramma is niet meer geschikt voor het incasseren van IBAN-rekeningnummers waarmee alle Europese banken per 1 januari van dit jaar werken. Daarom stapten we eind vorig jaar over op naar een nieuw ledenadministratieprogramma - Sportlink-Club- zoals ook op de laatste ledenvergadering is gemeld. Dit is een uitgebreid Web-based "Multi-user" ledenprogramma dat heel veel mogelijkheden heeft, in het bijzonder voor communicatie met leden, en heeft een directe koppeling met de bondsadministratie van de Atletiekunie. Daarnaast is nu ook de financiële boekhouding volledig geïntegreerd.

Door verschillende oorzaken is de implementatie van het pakket vertraagt - het is toch complexer dan ik het tevoren had ingeschat - en is de contributie-incasso nog niet gelukt.

Ik hoop dit binnen 2 weken opgelost te hebben, zodat de incasso voor het eerste kwartaal binnenkort zal kunnen worden verricht. Je hoeft niet bang te zijn dat je straks in een keer 3 kwartalen moet gaan betalen, dat zal meer gespreid in de tijd plaats vinden. Ik zal je voortaan via deze Nieuwsbrief op de hoogte houden.

Sjaak Dorsman

3^e wedstrijd Senioren Competitie

Op zondag 29 juni 2014 organiseert ARV Achilles de derde competitiewedstrijd van de 3^e divisie vrouwen en mannen. De mannenploeg van Achilles probeert zich dezelfde dag in Nijmegen te handhaven in de 2^e divisie. Op onze eigen, binnenkort te vernieuwen, atletiekbaan bindt ons vrouwenteam de strijd aan met 15 andere atletiekverenigingen, de stand na 2 wedstrijden staat [hier](#).

De eerste onderdelen starten om 11:00 u en volgens het te [downloaden tijdschema](#) is 16:30 u het laatste nummer afgelopen.



Wedstrijdverslagen

12-05-2014 [C/D junioren competitie Terneuzen](#)
17-05-2014 [Frank Dirks gediplomeerd looptrainer](#)
18-05-2014 [MiLa wedstrijd bij Sprint](#)
19-05-2014 [Cheltenhamrun in Stampersgat](#)
19-05-2014 [Leiden Marathon & Krakelingenloop](#)
20-05-2014 [Trainingsweekend technische atleten](#)
21-05-2014 [Trail d'Esneux](#)
22-05-2014 [Achilles pupillen in Goes](#)
26-05-2014 [2e Competitiewedstrijd senioren](#)
29-05-2014 [De 15 van Standdaarbuiten](#)
30-05-2014 [Baanresultaten: Gorinchen, Vught en Utrecht](#)
31-05-2014 [Dauwtrappen om 06:00 uur in Den Hout](#)
01-06-2014 [Sterke rentree Melvin Franken in Sprundel](#)
02-06-2014 [En dat is vier voor Ben Vriens](#)
05-06-2014 [Kees Lazeroms behoud vorm in Oudenbosch](#)
08-06-2014 [Achilles technisch bij Running Center Classic](#)
09-06-2014 [Medailles bij Zuid-Nederlandse Kampioenschappen](#)
10-06-2014 [Halve Lelieloop voor Jeffrey Faes](#)
12-06-2014 [Chero's debuut op 5.000 meter](#)
15-06-2014 [Vijf keer podium voor Achilles bij Bavolooop](#)
16-06-2014 [2e B junioren Competitiewedstrijd te Weert](#)

Kees Lazeroms prolongeert zijn 5.000 titel bij de Masters M50



Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Masters in Utrecht is Achilles hardloper **Kees Lazeroms** erin geslaagd zijn titel bij de M50 op de 5.000 meter van 2013 succesvol te verdedigen. **[Lees verder ...](#)**

NIEUW IN HET COORDINATOREN PLATFORM

Vanaf juni 2014 ben ik de nieuwe trimcoördinator bij Achilles. Ik ga hiermee een vacature opvullen die al geruime tijd open stond.

Na een aantal pogingen van diverse (bestuurs-) leden aan mij heb ik besloten en ga er voor !

Ik ben al jaren lid van Achilles (vanaf 1995 dacht ik) en heb altijd in groep 1 gelopen bij de trimmers.

Ik liep daarvoor bij Sprint in Breda waar ik als kind van 13 jaar lid was geworden. Toen ik met mijn 20e in militaire dienst ging, ben ik gestopt bij Sprint. Daarna gewerkt en gewoond in Oost-Brabant en altijd blijven lopen voor mijzelf.

In 1980 in Etten-Leur komen wonen en weer lid geworden van Sprint. Omdat het wat problemen gaf met trainen en werken ben ik in 1995 lid geworden van Achilles en gaan lopen in de groep van Jan van der Moezel.

En nu loop ik nog steeds in groep 1 met veel plezier. Ik heb verschillende trainers mee mogen maken en loop nu al jaren met veel succes en plezier met Cees van Leest.

Ik loop graag kleine wedstrijden in de buurt over minimaal 10 km., maar ook erg graag halve en hele marathons.

Tot zover iets over mij. Ik hoop dat ik in deze functie waar kan maken wat Achilles en jullie als trimmers van mij verwachten.

Dick de Kort



Mijn nieuwe uitdaging van 2014 is Rock'n'Roll Marathon geworden. Wederom georganiseerd via Runnersworld Breda hebben we met een groep van 15 mensen vijf dagen in Madrid rond gezwoven. Vrijdagmorgen vroeg 25 april zijn we geland in Madrid en ook het vervoer naar ons hotel, met de prachtige naam Mayorazgo, was geregeld. Nadat de kamers verdeeld waren, ik had een tweepersoonskamer voor mij alleen (zodat ik ook 's nachts dwars kon liggen), zijn we meteen naar de beurs gegaan. Dit bleek een flink eind lopen te zijn waarbij we moesten vragen en zoeken eer we er waren. Startnummers opgehaald, rond gekeken en met flinke korting een metrokaart kunnen kopen voor 5 dagen, zodat we qua vervoer ons gang konden gaan.

Zaterdagmorgen zijn we met de meeste lopers ruim een half uur gaan loslopen door de stad, die als behoorlijk heuvelachtig ervaren werd. En 's middags de start en finishplaats bezocht, waarbij de finish in een prachtig park bleek te zijn.

Zondagmorgen om 08:30 u. gingen 3 dames van onze groep starten met hun 10 km. Om 09.00u gingen de deelnemers van de halve en de hele marathon tegelijk van start, met van onze groep 3 voor de halve en 7 voor de hele marathon. Twee deelnemers van onze groep waren supporter. Ik was nog maar nauwelijks gestart of ik lag al op de grond: iedereen gooide tijdens en net na de start nog kleding of plastic zakken van zich af met als gevolg dat ik terwijl ik op mijn horloge keek en opstartte ik over een kledingstuk viel! De kop was eraf. In het begin liep ik nog met een andere groepsgenoot mee op, maar na 5 km. waren we elkaar kwijt en liep iedereen zijn eigen wedstrijd. En dat is het natuurlijk ook, ik loop het leukste als ik alleen op mijn eigen tempo kan gaan.

De start was op een brede laan en noodzakelijk gezien de aantallen van 15.000 deelnemers aan de hele en 8.000 deelnemers aan de halve marathon. De eerste 5 km. gingen langzaam omhoog (als plat) en er gebeurde al van alles om me heen: er liepen verklede figuren mee, mensen met kindwagens, skeelerende figuren die de hele marathon rond reden tussen ons met spuitbussen om bij de deelnemers zo nodig wat verkoeling aan te brengen op beenspieren of de rug! Wat een onzin dacht ik dan, gewoon lopen! Na deze kilometer wat ik tevoren gehoord had, dacht ik dat we wel wat vlakker zouden gaan lopen, maar niets van dat alles... De hele marathon van het begin tot het eind ging heuvel op, heuvel af en niets vlak, was dat maar waar. En dat maakte het wel tot een zeer zware marathon. Gelukkig was ik rustig van start gegaan en kon hierdoor mijn tempo goed vasthouden. Ik zat op een 6:00 min/km. en kon dit erg lang volhouden tot de 32^e km. Daarna maakte wij een scherpe bocht naar rechts en bleken 12% omhoog te moeten gaan! En dat viel natuurlijk flink tegen, als je benen al zo verzuurd zijn en zeer beginnen te doen van al dat klimmen en dalen. Halfweg deze klim moest ik dan ook wandelen en daarna was het ritme eruit. Zo ging ik bij drinkposten wat langer even wandelen en zo kwam ik de laatste km. uit op een tempo van 6:35 min/km.

Maar ik heb het weer gehaald en dit was mijn 24^e marathon. Onderweg langs het parcours kwamen we langs prachtige parken, gebouwen, paleizen en kerken en het stadion van Atletico Madrid en er stonden erg veel mensen om ons aan te moedigen. De supporters waren erg enthousiast en riepen allerlei Spaanse aanmoedigingen wat je ook weer goed deed. En Madrid is een prachtige, gemoedelijke stad waar veel te zien en te beleven valt. Dit hebben we op maandag na het uitlopen 's morgens en tijdens de fietstocht 's middags mogen beleven. Pas op dinsdag aan het eind van de middag gingen we terug naar het vliegveld. Ook dit was weer een geweldige ervaring.

Dick de Kort



ACHTER DE SCHERMEN

Jury: Wedstrijdofficials

Wedstrijdleiders en scheidsrechters vormen de ruggengraat van ieder evenement. Ondersteuning van andere sleutelfunctionarissen is daarbij essentieel.

Technisch Gedelegeerden bij nationale evenementen, maar ook onder andere chef ET-ers en starters vormen met elkaar een fundament waar ieder evenement op rust. In 2015 gaat er het een en ander veranderen. [Lees verder](#)



Van corestability naar rompkracht

Corestability-training is in. Vrijwel iedere trainer doet het in de groepstraining. En iedereen doet iedereen na. Het gevolg is dat iedereen ook in dezelfde valkuilen valt. Dit artikel gaat over die valkuilen en belangrijker wat je eraan kunt doen. Kun je met corestability de vooruitgang meten? Is er een verband met de afname van blessuregevoeligheid en leidt het tot betere prestaties? Het antwoord is vaak neen. Hoe komt dat en wat doe je daaraan? [Download het artikel](#)



Wie wordt binnen **ACHILLES** verenigingsambassadeur? (EK 2016)

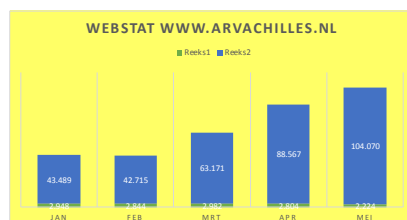
Van 6 tot en met 10 juli 2016 gaan 1.500 atleten uit 50 landen op jacht naar medailles in 44 disciplines. Nederland is voor de eerste keer gastheer van de kampioenschappen, een unieke ervaring voor alle betrokken partijen, en zeker ook voor de atletiekverenigingen!

Als je als bond of vereniging werkelijk iets aan de EK 2016 wil overhouden, dan moeten we nu al in de startblokken zitten. Om die reden roepen wij per vereniging een 'verenigingsambassadeur' in het leven. Deze sleutelfiguren uit atletiekverenigingen en loopgroepen zullen richting de EK 2016 een belangrijke rol gaan spelen in het inspireren van hun vereniging voor de EK. [Lees verder...](#)



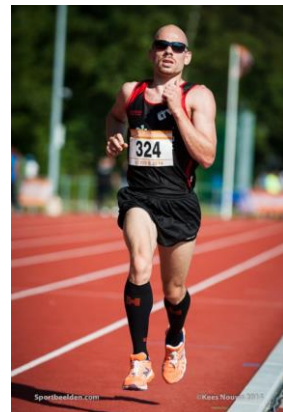
Op 17 juni vinden 164 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



WEDSTRIJDAGENDA

JUN	JUL	AUG	SEP	OKT
21 - 3 ^e C/D jun competitie Terneuzen	02 - Baanwedstrijd DJA Zundert	08 - 5 ^e Trackmeeting Utrecht	09 - Quick Run Roosendaal	05 - Singelloop Breda
22 - De Halve Marathon van Roosendaal	05 - 2 ^e Pupillen competitie Roosendaal	26 - De 10 van Groot Steenberg	13 - Brabants Kampioenschap Pupillen	19 - De 10 van AVR Rucphen
25 - Avondwedstrijd Groene Ster Zevenbergen	5/6/7 - NK AB Junioren Amsterdam	29 - 6 ^e Track meeting Utrecht	21 - Groene Sterloop Zevenbergen	26 - Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur
29 3^e senioren competitie 3^e div Etten-Leur	5/6/7 - NK AB Junioren Amsterdam	30 - Midsummerrun Bosschenhoofd	26 - Achilles Clubkampioenschappen	
29 - 3 ^e Senioren competitie 2 ^e div Nijmegen	11 - 4 ^e Track meeting Utrecht	31 - Brabantse Finale Pupillen competitie Helmond		
	19 - KBC Nacht Heusden-Zolder (B)			
	26/27 - NK Senioren Amsterdam			



Volgende maand achter de schermen: de Klusploeg



Jac Heijmans
Kerkwerpe 19-27
4873 CE ETTEN-LEUR
Telefoon: 076-5025960

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 redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op de [website](http://www.arvachilles.nl) of bezoek de [facebookpagina](https://www.facebook.com/arvachilles). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.