

## In deze nieuwsbrief

|                                                                 |   |
|-----------------------------------------------------------------|---|
| Extra trimtrainingen                                            | 2 |
| Slimme sportkeuzes                                              | 2 |
| Met korting naar NK Atletiek                                    | 3 |
| Contributie 2014                                                | 3 |
| Atletiekunie Opleidingen niv. 3                                 | 3 |
| Wedstrijdverslagen                                              | 3 |
| Trimmen en hardlopen 2013                                       | 4 |
| Achter de schermen: de klusploeg                                | 4 |
| Specialisatie workshops                                         | 5 |
| EK2016: wie wordt onze verenigingsambassadeur?                  | 5 |
| Facebook al 170 Achillesvrienden                                | 6 |
| Website in 2014 500.814 hits                                    | 6 |
| Wedstrijdkalender                                               | 6 |
| Volgende maand in Achter de schermen: het wedstrijdsecretariaat | 6 |

# ARV Achilles

## Nieuwsbrief



Uitgave 8, juli 2014



## Renovatie atletiekbaan

### Achilles start op 18 augustus

Tijdelijk voorzitter Arno Mol kreeg van de gemeente Etten-Leur te horen dat de renovatie pas op maandag 18 augustus 2014 gaat beginnen, i.p.v. op de eerder gemelde aanvangsdatum 1 augustus. Deze renovatie gaat 6 tot 8 weken in beslag nemen, zodat mogelijk ook de clubkampioenschappen op 26 september op de helling komen te staan. Met een aantal trainers is al eerder gesproken over een alternatieve trainingslocatie. Zo gaat Johan Hack met een aantal leden tijdelijk bij THOR trainen en de pupillen en nog wat andere kleine groepen mogen gebruik maken van een kunstgrasveld bij Unitas. Lees [hier](#) meer over de werkzaamheden.



## NK Atletiek senioren

### Amsterdam op 26 en 27 juli 2014

Twee atleten staan op de deelnemerslijst van het NK Atletiek senioren in Amsterdam op 26 en 27 juli.

[Mike Teekens](#) doet mee aan de 5.000 m. en heeft zich ook opgegeven voor de 10.000 m. (afhankelijk van zijn optreden op de 5.000) en [Evelien Dekkers](#), zij staat eerste reserve voor het discuswerpen, dus voor de Nederlands kampioene speerwerpen 2012 nog even duimen.



Wie kent haar niet. **Ida Kustermans** van de DiDO-groep. Zij liep de Nijmeegse 4-daagse voor de 14e keer. Net zoals Ida liepen ook andere DiDo's, zoals Corrie van Haperen, Els Schuurmans, Rian Gobbens en Gerry Buckens de 40 km.

Maar Ida kreeg wel een héél bijzonder onthaal. De hardlooperster en jarenlang trainster van de jeugd recreanten maakte in de stad van de Via Gladiola het volgende mee: 'Toen ik maandag in Nijmegen aankwam stond er een ontvangst comité van de NS klaar! Ze wilden met mij op de foto en droegen mijn bagage van de trap. Wat een service hé! Nadat ik mijn startkaart ontvangen had kwam er een fietstaxi van de NS aan. De student-chauffeur vroeg of hij mij een GRATIS ritje naar het station kon aanbieden. Wie wil dat nou niet GRATIS! Hij zei: "Stapt U maar in, dus dat deed ik, maar ... hij was blijkbaar nog niet uitgepraat (expres niet) en ik had al een natte sok en schoen te pakken, hij wilde nog zeggen: "Kijk uit voor het voetenbadje" (daar was ik dus al middenin gestapt). De omstanders lagen in een deuk. En die student niet minder! Ik mocht wel even een NS handdoek gebruiken om me af te drogen, maar dat hielp niet echt. Ik had wel een plezierig ritje. En ... de zon scheen, dus al snel was mijn voet weer droog. En zo was er elke dag wel wat te beleven.'



## Extra trimtrainingen Marathon Brabant eind oktober

Zoals al een aantal jaren gebruikelijk is, geven de (assistent)trainers van de trimafdeling vanaf de eerste vrijdag in de maand augustus 13 extra trainingen als voorbereiding op de 10 km. of halve marathon tijdens de Marathon Brabant op de laatste zondag van oktober.

Dit jaar gaan we daarmee starten op vrijdag 1 augustus om 19:30 uur, vertrek vanaf het clubgebouw van Achilles. Er zal een groep zijn die trainen voor een binnenkomst tijd voor de halve marathon binnen de 2 uur en een groep voor een finishtijd van 2 uur of langer op de halve marathon.

Helaas kan Wim Kuipers de extra training voor de 10 km. lopers niet meer verzorgen, deze training wordt dit jaar overgenomen door **Ella Bastiaansen**

Vooraf aanmelden is niet nodig, we zien je graag op vrijdagavond 1 augustus om 19:30 uur.



## Slimme sportkeuzes: Waarom kinderen starten en stoppen met sporten?

Het is op 3 november 2012 bij de viering van het 100-jarig bestaan van het NOC\*NSF op Papendal wederom duidelijk gemaakt: sport is van enorm belang voor iedereen maar zeker ook voor kinderen. Waar het vroeger een voorrecht was om te sporten, zijn we ervan overtuigd dat het in de huidige samenleving een recht zou moeten zijn.

Dit was ook het thema van de dag: van voorrecht naar recht. Toch zijn nog lang niet alle kinderen lid van een sportvereniging. Vooral in de middelbare schoolleeftijd haken veel kinderen af. Redenen voor stoppen met sport zijn veelzijdig maar het verliezen van het plezier in de sport is een van de belangrijkste (Molinero e.a., 2006). Een belangrijke vraag is: waarom vinden kinderen hun sport niet meer leuk? Het zou heel goed kunnen dat dit samenhangt met de tak van sport die ze beoefenen. Niet alle sporten zijn gelijk en ook de sfeer van hoe mensen met elkaar omgaan kan per sport verschillend zijn. Lees [hier](#) verder ...

(bron: Sport Knowhow XL, 20 november 2012)



## Met korting naar de ASICS NK Atletiek

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM | WWW.NKATLETIEK.NL  
26-27 JULI 2014

@atletiekunie #NKatletiek  
facebook.com/atletiekunie



Beleef twee dagen atletiekspektakel in het Olympisch Stadion in Amsterdam! De ASICS Nederlandse Kampioenschappen Atletiek worden dit jaar gehouden op zaterdag 26 en zondag 27 juli. Twee dagen komt de Nederlandse atletiektop bijeen in het Olympisch Stadion om de titels te verdelen. Deze Nederlandse Kampioenschappen vormen één van de hoogtepunten van het atletiekseizoen, waarbij de allerbeste Nederlandse baanatleten in actie komen. Grote namen als Dafne Schippers, Churandy Martina, Gregory Sedoc, Ignisious Gaisah en Nadine Broersen verschijnen aan de start.

Lees [hier](#) verder



## CONTRIBUTIE 2014

Met het nieuwe leden administratie programma van de Atletiekunie zijn halverwege de maand juli de contributies van het eerste kwartaal afgeschreven. Als leden hier vragen over hebben kunnen ze met de [leden administratie](#) contact opnemen.



## Opleidingen niveau 3

### Basis Baanatletiektrainer 3 en Basis Looptrainer 3

Zijn er bij ARV Achilles (assistent)trainers die opgeleid willen worden tot zelfstandig trainer niveau 3?

In het najaar van 2014 gaan de opleidingen Basis Baanatletiektrainer 3 en Basis Looptrainer 3 van start. De eerste opleidingen staan online en we hopen dat de andere opleidingsplaatsen snel volgen.

#### Basis Baanatletiektrainer 3

Informatie over de opleiding Basis Baanatletiektrainer 3 staat op de website van afdeling opleidingen, klik [hier](#). Er staat op dit moment nog geen opleiding online maar in de loop van deze week zal dat wel het geval zijn.

#### Basis Looptrainer 3

Informatie over de opleiding Basis Looptrainer 3 staat op de website van afdeling opleidingen, klik [hier](#). De eerste twee opleidingen staan online en we verwachten binnenkort meer opleidingsplaatsen online te zetten.

Op de website kun je lezen in welke plaatsen een opleiding aangeboden wordt. Zodra de opleiding online staat kun je achter de plaats op het woord 'Info' klikken. Hier vind je alle opleidingsdata. De cursist wordt o.a. begeleid door een praktijkbegeleider. Het is voor de cursist prettig als dit een praktijkbegeleider van de eigen vereniging is. Informatie over praktijkbegeleiders staat ook op de website, klik [hier](#). Cursisten dienen eerst afspraken te maken met een praktijkbegeleider alvorens ze kunnen inschrijven.

## Wedstrijdverslagen

- 19-06-2014 [Toon Heeren 2e M45 in Hoogstraten](#)
- 22-06-2014 [Rondje Voorne cadeau voor Jan Muller](#)
- 23-06-2014 [Colin Bekers tweede op tien in Roosendaal](#)
- 24-06-2014 [3e Competitiewedstrijd C/D Junioren](#)
- 25-06-2014 [Evelien en Arjan Dekkers nu discuswerpers?](#)
- 29-06-2014 [Mannenploeg blijft in 2e divisie](#)
- 01-07-2014 [Verslag Galgenloop 2014](#)
- 02-07-2014 [Alwin Roovers ook snel op 800 meter](#)
- 05-07-2014 [Bart Hondeveld achtste verspringer op NK](#)
- 05-07-2014 [Stef en Daan Dirks naar finale 1.500 meter](#)
- 06-07-2014 [Stef en Daan Dirks top 8 1.500 meter](#)
- 06-07-2014 [Haydar Kara snel op de tien van Chaam](#)
- 13-07-2014 [Jeffrey Faes 3e in Heerlese kermisloop](#)
- 14-07-2014 [1-2-3-tje voor Mike, Michaël en Menno](#)
- 20-07-2014 [Mike Teekens klaar voor NK Atletiek Senioren](#)

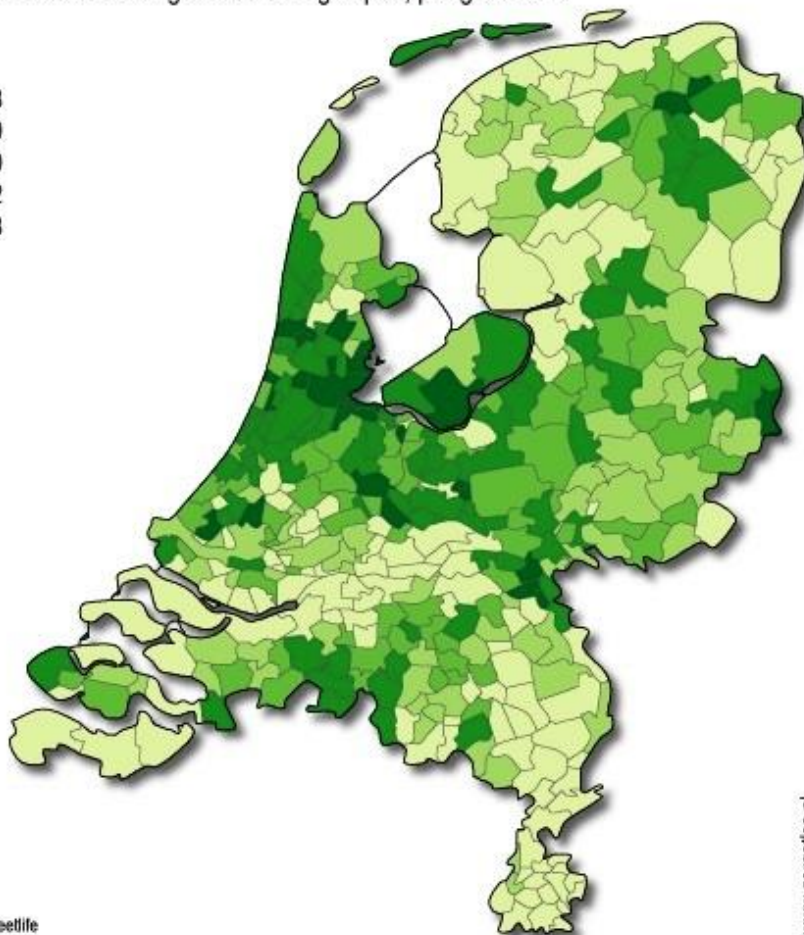
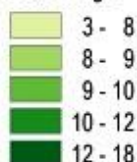




## Trimmen en hardlopen 2013

huishoudens waarin wordt getrimd / hardgelopen, per gemeente

Percentage



Bron: Cendris Streetlife

## MEESTE HARDLOPERS IN NOORD-HOLLAND, FLEVOLAND EN UTRECHT

In ruim 9% van de Nederlandse huishoudens wordt aan hardlopen gedaan. Vooral in Noord-Holland, Flevoland en Utrecht is hardlopen populair: de meeste gemeenten in deze provincies scoren bovengemiddeld. Muiden (17%), Renswoude (16%) en Beemster (15%) zijn de drie gemeenten waarin het meest wordt hardgelopen.

In Limburg, Zeeland en Friesland wordt relatief weinig hardgelopen, maar ook het Rivierengebied scoort beneden gemiddeld. Schiermonnikoog scoort het laagst: in deze gemeente doet minder dan 4% van de huishoudens aan hardlopen. Lees [hier](#) verder ...

# ACHTER DE SCHERMEN

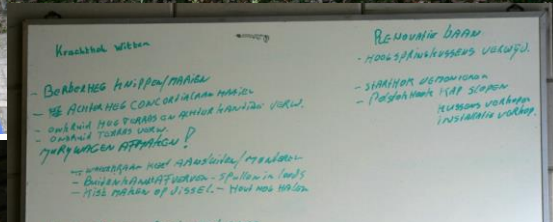
## De Klusploeg

Elke maandagochtend van om 09:00 verzamelen zo'n 10-15 vrijwilligers in de kantine, om in onderling overleg, afhankelijk van wat er op het planbord (zie foto) staat, te klussen.

Ongeveer om half elf heeft Maria Voeten de koffie klaar staan en na korte tijd geeft tafelheer Wim Poppelaars het sein: "ja heren, we gaan weer aan de slag." Meestal klussen de mannen, want behalve Maria zijn er alleen mannen aanwezig, zo tot 12:00 uur.

Behalve wanneer er spoedeisende werkzaamheden zijn, bijvoorbeeld als er een baanwedstrijd in die week op het programma staat.

Grove vertaling van het planbord: heggen snoeien, onkruid baan verwijderen, kozijnen krachthonk en dameskleedkamer schilderen, jurywagen afmaken, noodverlichting bestuurskamer, scharnieren fysiotafel, schuine kant naast tribune maaien en nog veel meer.





## Specialisatie workshops alternatief voor vacature(s) technische trainer(s) bij Achilles

zaterdag 14 juni 2014



Om de afwezigheid van technische trainers enigszins te compenseren, verzorgen senior atleten en trainers workshops voor de C/D Junioren.

### 14 juni

- hoog
- ver
- sprint



### 28 juni

- horden
- kogel
- MiLa

### 5 juli

- hoog
- ver
- discus

Dank aan:

Arjan, Ben, Carl, Dick, Evelien, Johan, Joost en Maarten

Wordt zeker vervolgd na de zomervakantie. Dankzij alle positieve reacties!



## 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!

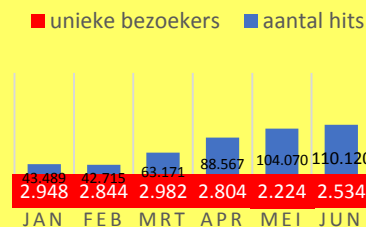
Als je als bond of vereniging werkelijk iets aan de EK 2016 wil overhouden, dan moeten we nu al in de startblokken zitten. Om die reden roepen wij per vereniging een 'verenigingsambassadeur' in het leven. Deze sleutelfiguren uit atletiekverenigingen en loopgroepen zullen richting de EK 2016 een belangrijke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

Bouwbedrijf  
**Gebr. Verwijmeren** v.o.f.  
samenwerkingsverband B&U - Elken-Laan, Breda - TEL: 016-8124110 / TEL: 0168-286420



Op 22 juli vinden 170 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



## WEDSTRIJDAGENDA

| JUL                                  | AUG                                               | SEP                                             | OKT                                       | NOV                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>26/27 - NK Senioren Amsterdam</b> | 08 - 5 <sup>e</sup> Trackmeeting Utrecht          | 06 - ARWB CD kampioenschap Roosendaal           | 05 - Singelloop Breda                     | 16 - Zevenheuvelenloop Nijmegen |
|                                      | 19 - Hoevense Polderloop                          | 09 - Quick Run Roosendaal                       | 12- Bergse Havenloop Bergen op Zoom       | 22/23 - Warandeloop Tilburg     |
|                                      | 26 - De 10 van Groot Steenberg                    | 13 - Brabants Kampioenschap Pupillen, Steenberg | 19 - De 10 van AVR Rucphen                |                                 |
|                                      | 28 - Avondwedstrijd Groene Ster Zevenbergen       | 21 - Groene Sterloop Zevenbergen                | 19 - Amsterdam Marathon (NK)              |                                 |
|                                      | 29 - 6 <sup>e</sup> Track meeting Utrecht         | <b>26/27 - Achilles Clubkampioenschappen</b>    | 26 - Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur |                                 |
|                                      | 30 - Midsummerrun Bosschenhoofd                   |                                                 |                                           |                                 |
|                                      | 31 - Brabantse Finale Pupillen competitie Helmond |                                                 |                                           |                                 |



volgende maand achter de schermen: het wedstrijdsecretariaat



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