

Verder in deze nieuwsbrief

Verenigings ambassadeurs EK2016	2
Introductie Barbara Wierema	2
Achilles jeugdkamp najaar 2014	3
Sportmemo 2.0: zomernummer	3
Achter de schermen: de wedstrijdsecretaris	4
Wedstrijdverslagen	4
Achilles en achillespezen	5
LocalFM Sport uitzendingen	5
Facebook al 176 Achillesvrienden	6
Website in 2014 548.554 hits	6
Wedstrijdkalender	6
Volgende maand in Achter de schermen: Kantinezaken	6

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 9, augustus 2014



← EN WAAR GAAN WE NU TRAINEN?

BC pupillen

di voetbalveld (Unitas) en za 09:00-10:00 Liesbos

A pupillen

do 17:30-18:45 Brabantpark za 10:00-11:00 Liesbos

CD junioren

do 19:00-20:15 Brabantpark za 11:00-12:00 Liesbos

Technische atleten

ma en wo 19:00-20:30 baan bij THOR Roosendaal

MiLa jeugd

rondom de baan

MiLa Achilles-LTV

di 18:30-20:00 Pannenhoeft do 18:45-20:15 baan DJA Zundert

Wegatleten

di 18:45-20:15 Roosendaalseweg tussen rotondes

Jeugdrecrëanten G1 en G2

wo zaal Spoorzone 18:15-19:15

Trimgroep 1

ma 19:30 Roosendaalseweg tussen rotondes

Trimgroep 4

ma 19:30 vanaf clubgebouw

DiDo's

di 09:00 vanaf clubgebouw do 09:30-10:30 Liesbos

55plus

di en do 09:30-10:30 op een veld van Unitas

El Dias

di en do op een veld van Unitas

Kangoo Jumpers

ma en wo 17:30-18:15 Brabantpark

Baanrenovatie begonnen

Op dinsdag 19 augustus 2014 is men daadwerkelijk gestart met de renovatie van de kunststofbaan van Achilles aan de Concordialaan.

Zoals eerder gemeld zullen de werkzaamheden, afhankelijk van de weersomstandigheden, ongeveer 6 tot 8 weken duren.

De eerste baantrainingen zijn vermoedelijk pas in oktober weer mogelijk. Door de opgeschoven termijn gaan onze clubkampioenschappen op 26 en 27 september niet door.

Het W.O.C. is hiervan op de hoogte en komt binnenkort met mededelingen over afstel of mogelijke alternatieven.



artist impressie van de nieuwe starttoren



Succesvolle eerste meeting voor de verenigings-ambassadeurs EK 2016

Tijdens de tweede NK-dag in Amsterdam, meldden 38 verenigingsambassadeurs zich voor hun eerste officiële bijeenkomst. Zij gingen met elkaar aan de slag om 'Athletics like never before' in de aanloop naar de EK 2016 waar te maken. Jan Willem Landré, algemeen directeur van de Atletiekunie, geeft het startschot en licht toe waar voor de Atletiekunie de twee speerpunten liggen rondom de EK 2016: jeugd en running.

Feiten en wetenswaardigheden over de EK Atletiek

Wat en wanneer?

- 6 t/m 10 juli 2016
- Olympisch Stadion & Museumplein
- 22 atletiekonderdelen voor mannen en vrouwen
- EK Halve Marathon met recreatieloop
- "Athletics like never before"

Cijfers

- 1.300 atleten en 850 teamofficials uit 50 landen
- 1.500 media & pers, 300 officials
- Ca. 40 medewerkers & 2.000 vrijwilligers
- 80.000 bezoeken in vijf wedstrijddagen
- 150 miljoen TV-kijkers
- 5 side-events

lees [hier](#) meer

Het is Ellen den Arend gelukt om haar rol als coördinator voor de "lopers" c.q. "atleten" over te dragen aan Barbara Wierema

Om Barbara als nieuw lid van het platform bij de leden te introduceren heeft zij enkele vragen die de reactie haar stelde beantwoord.

Wat is de aanleiding dat je ja hebt gezegd tegen Ellen om haar positie over te nemen?

Ellen heeft al maanden geleden aangekondigd te willen stoppen en er kwam maar geen opvolger. Ik vind het belangrijk dat Achilles en onze atletengroep goed met elkaar communiceren, de coördinator vervult hierbij een belangrijke taak. Ik ben klaar met mijn studie, beetje bijgekomen van al het studeren, dus tijd voor iets anders.

Kan je wat meer vertellen over hoe jij je rol ziet in het platform en hoe je denkt de "atleten" te vertegenwoordigen?

Om de leden van Achilles en in mijn geval onze groep te vertegenwoordigen in overleg met het bestuur is het platform een prima orgaan. Als coördinator hoop ik een intermediair te zijn tussen onze groep en het bestuur. Ik hoop dat ik een positieve bijdrage kan leveren in het voortbestaan van de club en het loopplezier van onze groep. Door mijn oor goed ten luister te leggen binnen onze groep, overleg te hebben met trainers en assistent trainers, samen ideeën en wensen uit te wisselen hoop ik dat wij allen nog lang plezier beleven aan het lopen en in staat zijn persoonlijke doelen op het gebied van lopen te realiseren.

Wat is jouw sportieve achtergrond, hoe lang sport je al (bij Achilles)?

Sinds dag 1 dat wij (weer) in Etten-Leur zijn komen wonen (oktober 1999) ben ik lid van Achilles. Ik train al jaren op dinsdag- en donderdagavond. In het begin heb ik een jaar op maandag en donderdag getraind i.v.m. het volgen van een cursus dinsdag. In dat jaar heb ik veel mensen bij de trim leren kennen. Nog steeds train ik wel eens bij de trim als ik op een dinsdag of donderdag verhinderd ben. Iedere zaterdagochtend om 8.00 uur gaan we trouw met een groepje het buitengebied van Etten-Leur in voor onze wekelijkse duurloop. Ik loop graag lange afstanden, wedstrijden van 15 of 21 km, het liefste in de natuur.

Waarom heet de groep die jij gaat vertegenwoordigen de "atleten"? Om het verschil te duiden tussen trimmers en lopers met een wedstrijdlicentie wellicht? De technische atleten zijn immers ook atleten, en wat dacht je van de jongens van Achilles-LTV? Waarom niet de sectie wegatletiek? Dat dekt m.i. meer de lading dan atleten, wat een heel algemeen begrip is in de atletiek.

Ik heb geen idee wie de titels trim en atleten bedacht heeft. Vanaf het begin van mijn lidmaatschap vind ik dit al vreemde aanduidingen. In mijn ogen zijn we allemaal atleten. Ieder loopt met een eigen doel en op zijn/haar manier. Voor de een zijn maandag en woensdag fijne trainingsdagen, voor anderen de dinsdag en donderdag. In beide groepen lopen atleten die hele snelle tijden wegzetten tijdens wedstrijden en er zijn in beide groepen leden die nauwelijks wedstrijden lopen. Wat echter wel een belangrijk verschil is, is het gebruik van trainingsschema's bij de atleten die toegespitst zijn op wedstrijden die zij gaan lopen. Aan de hand van wedstrijd tijden en maximale hartslag wordt een indeling in groepjes gemaakt en krijgt ieder groepje een daarbij behorend trainingsschema. De atleten van onze A groep trainen minimaal 4x per week en lopen vaak een wedstrijd.

Wegatleten vind ik persoonlijk geen goede naam. Er wordt ook veel gecroost door atleten en er zijn steeds meer atleten die trails gaan lopen.

nieuw in het coördinatoren platform: Barbara Wierema





zondag 26 oktober 2014

VAN OERS MARATHON BRABANT

Er zullen veel Achillesleden lopen op deze dag, maar dat kan alleen door de inzet van zo'n 400 vrijwilligers. Als je die dag niet loopt of anderen altijd klaar staan voor jou of je kinderen, als je geblesseerd bent of gewoon aan je vrijwilligersbijdrage wil voldoen kom dan alsjeblieft helpen!

Hieronder een korte omschrijving van enkele werkzaamheden.

Parcoursbouw

Vrijdag worden dranghekken opgehaald en neergezet langs het parcours. Op zondag begint een ploeg van 20 mensen (m/v) al vroeg met het opbouwen van het loperskwartier op de Markt. Spandoeken en vlaggen worden opgehangen en de dranghekken en afzettingen op de Markt / Oude Bredaseweg en langs de Bisschopsmolenstraat neergezet. En na afloop 's middags wordt alles weer afgebroken, opgeruimd en weer in de vrachtauto geladen.

Wegafzettingen

Voor de veiligheid van de deelnemers staan er zondag op zo'n 70 punten wegafzetters en/of verkeersregelaars* op het parcours. Zij zorgen er voor dat het verkeer wordt tegengehouden of juist op een verantwoorde manier doorgelaten.

* Via e-learning kan je thuis in je eigen tijd en tempo de instructie tot verkeersregelaar volgen. Dit duurt ongeveer 1 uur.

Spons- en verzorgingsposten

Bij 10 verzorgingsposten en sponsposten voorziet een groep volwassenen en kinderen (**v.a. 10 jaar**) de lopers van drinken, fruit en/of sponzen. Samen wordt de kraam opgebouwd, materialen neergezet + uitgedeeld en tot slot opgeruimd.

Voor alle medewerkers is er een herinnering, een lunchpakket en consumptiebon.

Opgeven om te helpen

- stuur een berichtje naar vrijwilligers@marathonbrabant.nl
- of vul het formulier aan de achterzijde in en
- gebruik de witte "vrijwilligers" brievenbus (hangt rechts van de trap) in het clubgebouw van Achilles.

Informatie

Je ontvangt bijtijds bericht waar je wordt ingezet. Als je daarover vragen heeft kunt je op zaterdag 18 oktober bij Achilles binnenlopen. Maar eerder bellen of mailen kan natuurlijk ook!

Alvast bedankt voor je medewerking en tot ziens bij de marathon!

Met vriendelijke groet, Anneke Vrolijk

Werkgroep vrijwilligers Marathon Brabant

076 5012326 (b.g.g. bericht inspreken a.u.b.) / 06 28 77 57 26 (WhatsApp)

Download [hier](#) meer informatie



SPORTMEMO 2.0, het zomernummer

Marloes Nijland en Astrid Steinprinz zijn bezig om het nieuwe nummer van ons clubblad, waarvoor overigens nog steeds geen andere naam voor is dan het aloude Sportmemo, te finaliseren. De verwachting is dat het nieuwste nummer in september uitkomt.

Wat kan je zoal in dit zomernummer verwachten?

Interviews met
speerwerpster
Simone Luyten,
hardloper Alwin
Roovers, de familie
Hondeveld: John,
Ine, Bart en Daan,
trimster Kelly
Buijnters, Jan
Dekkers 11 jaar



Unieraadslid, Nordic Walking: jaarwandeling Brielle.

Dus nog even geduld, het beloofd weer een fraaie uitgave te worden!



ACHTER DE SCHERMEN

De wedstrijdsecretaris de mooiste job van de club!

De wedstrijdsecretaris is verantwoordelijk voor het invoeren van de wedstrijdgegevens in een daarvoor bestemd computerprogramma en de coördinatie van de inschrijving van de atleten, afhankelijk van de aard van de wedstrijd in ploegverband of individueel. Ook is hij/zij verantwoordelijk voor de publiciteit rond de wedstrijden en het versturen van uitnodigingen naar de betreffende verenigingen.

Tijdens de wedstrijd zie jij als eerste van iedereen de prestaties van de atleten terugkomen via de schrijflijsten van de wedstrijdjury. Als wedstrijdsecretaris zorg jij dat deze prestaties ordentelijk worden ingevoerd in het hiervoor ingerichte computerprogramma. Vervolgens ben jij degene die de uitslagenlijsten print waarin de geleverde prestaties overzichtelijk worden gepresenteerd.

De atleten verdringen zich vervolgens bij het uitslagenbord om te zien hoe ze gepresteerd hebben. Vol spanning neemt men de eigen prestatie in zich op en begeeft men zich - al dan niet opgetogen - terug naar hun collega-sporters.

Om dit te kunnen bewerkstelligen heb je als wedstrijdsecretaris de nodige voorbereidingen getroffen:

het wedstrijd computerprogramma ingericht met de gegevens van:

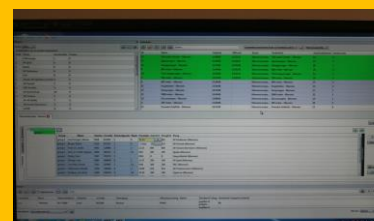
- de deelnemers
- de onderdelen
- de serie- en groepsindelingen
- de startnummer-etiketten en de jurylijsten uitgeprint.

Benodigde en gewenste capaciteiten:

- het werken met computers is je absoluut niet vreemd
- je bent geen chaoot, jij brengt immers overzicht in de chaos (gevoel voor urgentie)
- je laat je niet gek maken en bent stressbestendig en kan goed samenwerken
- ervaring met de baanatletiek is een pré, maar geen vereiste.

Natuurlijk neemt deze job wat tijd in beslag, vooral in de week voorafgaande aan de thuiswedstrijd. Het overgrote deel van het werk doe je echter thuis op de momenten dat je zelf goed uitkomt.

Je staat er niet alleen voor. Je wordt ondersteund door ervaren collega's van de Wedstrijd Organisatie Commissie en van de Webredactie.



Wedstrijdverslagen

26-07-2014 [Mike 4^e en Evelien 9^e NK Atletiek](#)
16-08-2014 [Mike Teekens scoort PR 3.000 in Goes](#)
20-08-2014 [Tientallen Achillesleden liepen hard in Hoeven](#)



JLN Transport BV



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

- Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)
- Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren
- Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard
- Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

10% van de omzet is voor jouw club!*

't Witte Paard
DE HEBBERG VAN ETEN-LEUR

't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl



Ieder **Achilles**lid heeft er twee. **Achilles**pezen. Maar waar komt dat woord nu vandaan?

Een korte uitleg en een recent artikel waarin sportarts Peter Vergouwen voetkracht trainen benadrukt.

De **achillespees** is de gezamenlijke pees van de musculus triceps surae (kuitsspieren), bestaande uit de musculus gastrocnemius en de musculus soleus. Het is de dikste en sterkste pees in het lichaam. Hij is ongeveer 15 cm lang, en begint dicht bij het midden van het been.

De pees ontleent zijn naam aan een mythe over de held **Achilles** uit de Griekse mythologie. Zijn moeder Thetis besloot hem onaantastbaar te maken, door hem als baby onder te dompelen in de rivier Styx, waarvan de wateren de mogelijkheid hadden om dit te doen. Zij hield de baby echter bij zijn hiel vast en vergat om die eveneens onder te dompelen, waardoor dit zijn enige kwetsbare plek werd. Hij werd later tijdens de Trojaanse Oorlog door een pijl, geschoten door Paris, in zijn hiel gedood.

Achilleshiel is een uitdrukking voor de enige kwetsbare plek in iets of iemand (in verwijzing naar het **Achilles**-verhaal uit de Griekse mythologie).

Peter Vergouwen: "Werpers trainen veel op schouderkracht, maar hoeveel lopers trainen nu op voetkracht?" Lees [hier](#) meer over veel voorkomende **achillespees** blessures.

Ether 105.7 Kabel 92.9



Local FM Altijd dichtbij ...!!

LocalFM Sport, vanaf 31 augustus elke zondag van 14:00 tot 17:00 u. De redactie is het contact met dit nieuwe radioprogramma.

In de eerste uitzending tussen 16:00 en 16:30 een live interview over **Achilles**



ADMINISTRATIEKANTOOR
W. GOOSSENS



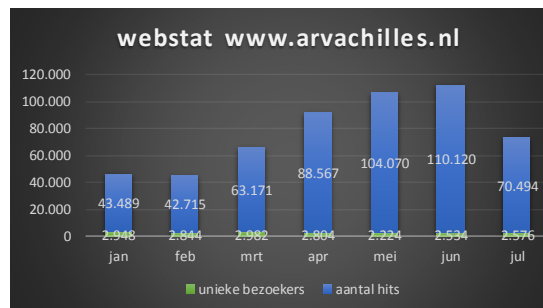
AUTO CREW
Autobedrijf Knobel
AutoCrew A Bosch Automotive Workshop Brand



© JAAP LAGENDIJK
FOTOGRAFIE

Op 21 augustus vinden 176 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



WEDSTRIJDAGENDA

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
26 - De 10 van Groot Steenberg	06 - ARWB CD kampioenschap Roosendaal	05 - Singelloop Breda	02 - Diomedoncross Steenberg	07 - Spadocross Bergen op Zoom
28 - Avondwedstrijd Groene Ster Zevenbergen	07 - Nationale D-spelen Phanos Amsterdam	12- Bergse Havenloop Bergen op Zoom	08 - Herfst Indoor Kampioenschap Groene Ster Klundert	21 - Pekkercross Oud Gastel
29 - 6 ^e Track meeting Utrecht	09 - Quick Run Roosendaal	19 - De 10 van AVR Rucphen	09 - Maresiacross Kaatsheuvel	26 - Kerstcross Sprundel
30 - Midsummerrun Bosschenhoofd	13 - Brabants Kampioenschap Pupillen, Steenberg	19 - Amsterdam Marathon (NK)	09 - A4 run Steenberg	31 - Sylvestercross Soest
30/31 - Nationale C-spelen AAC Amsterdam	19 - 3 ^e Trackmeeting Wageningen	26 - Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur	16 - Zevenheuvelenloop Nijmegen	
31 - Brabantse Finale Pupillen individueel Helmond	21- Groene Sterloop Zevenbergen		22/23 - Warandeloop Tilburg	
	26/27 - Achilles Clubkampioenschappen ??			



volgende maand achter de schermen: kantinezaken



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.