

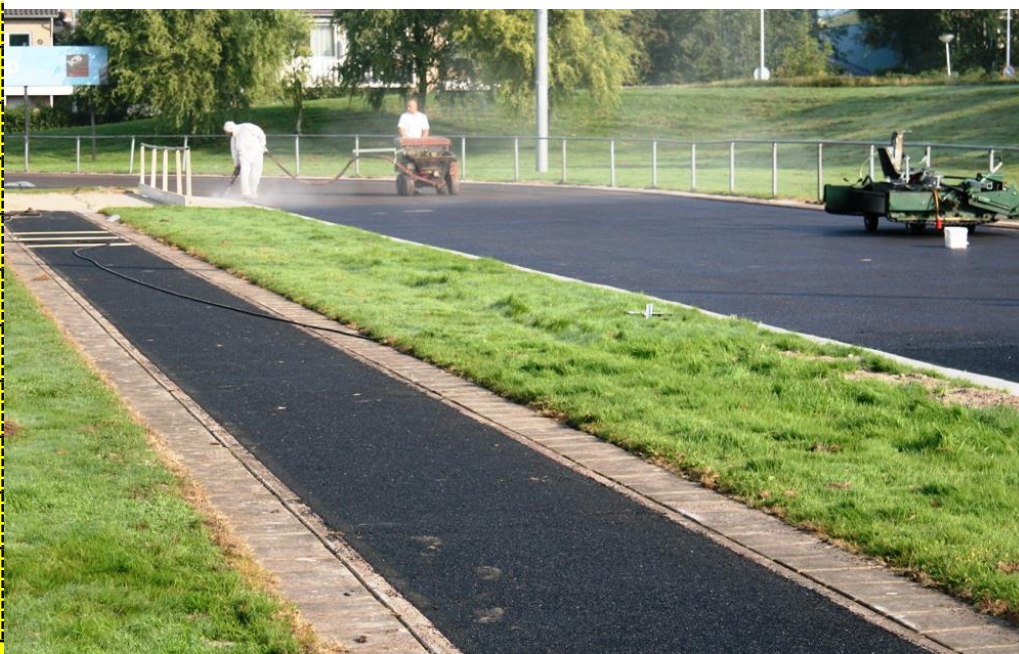
## In deze nieuwsbrief

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Krachttraining voor duurlopers              | 2 |
| Vrijwilligers Marathon Brabant              | 2 |
| Spelen met atletiek                         | 2 |
| LocalFM Sport: de 1 <sup>e</sup> uitzending | 3 |
| Wedstrijdverslagen                          | 3 |
| Best practice: meer pupillen                | 3 |
| Gevraagd: een wedstrijdsecretaris           | 3 |
| De veelzijdigheid van de cross              | 4 |
| Achter de schermen: Kantinezaken            | 4 |
| Betere trainer door tegenspraak             | 5 |
| Van de bestuurstaaf                         | 5 |
| Facebook al 187 Achillesvrienden            | 6 |
| Website in 2014 606.785 hits                | 6 |
| Wedstrijdkalender                           | 6 |
| Volgende maand in Achter de schermen: WOC   | 6 |

# ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 10, september 2014



## Extra voorzieningen bij Achilles tijdens Van Oers Marathon Brabant!

Tijdens de Van Oers Marathon Brabant op **zondag 26 oktober** stellen we onze accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Zoals iedereen weet biedt deze **sfeervolle kantine** de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo jullie wensen kan er ingelopen worden op de atletiekbaan. Met busjes wordt een **pendeldienst** gereden van het clubhuis naar het inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen. Lees [hier](#) verder ...

## Clubkampioenschappen 2014 bij en met Groene Ster in Zevenbergen

### LOPERS

Om 09:30 uur wordt een 5.000 m. gelopen (deels buiten de baan). Minimale leeftijd voor deelname is 16 jaar (vanaf B junioren). Er zijn hier twee klassementen: Dames en Heren (dus niet verder ingedeeld naar leeftijd).

### JUNIOREN t/m MASTERS

Om 09:30 uur start de meerkamp voor junioren t/m masters. Prijsuitreiking staat gepland om ca. 15:15 uur.

### PUPILLEN

Voor de pupillen wordt ook een meerkamp gehouden, maar hier kunnen (wordt sterk aanbevolen) ook ouders aan mee doen! Er worden groepjes van 6-8 personen (incl. ouders) gevormd, die de betreffende onderdelen vervolgens met dit groepje gaan afwerken (er zit geen hoogspringen bij). Doen ouders onverhoopt niet mee, worden ze in ieder geval verzocht te helpen bij het jureren. De wedstrijd zelf begint om 13:30 uur, maar wordt vooraf gegaan door een gezamenlijke warming up die om 13:10 uur begint. Iedereen wordt dus feitelijk vanaf 13:00 uur verwacht.

### PROGRAMMA EN TIJDSCHAMA

Tabel met onderdelen van de meerkamp zal ik jullie z.s.m. sturen. Tijdschema is nog niet precies bekend omdat dit mede afhangt van het aantal inschrijvingen.

### BUFFET

Na de prijsuitreiking van de pupillen (planning ca. 17:15 uur) wordt een **Chinees buffet** geopend, waaraan in principe iedereen (tegen betaling) kan meedoen (moet bij de inschrijving worden opgegeven).

### INSCHRIJVEN

Met Groene Ster werd afgesproken dat inschrijvingen op **21 september** 'binnen' moeten zijn. Om e.e.a. makkelijker te maken zullen wij de namen van alle deelnemers op spreadsheet aanleveren, die zij vervolgens weer kunnen laden in het te gebruiken wedstrijdprogramma. Het is dus niet de bedoeling dat atleten zelfstandig inschrijven bij Groene Ster. **GEEF JE NU METEEN VIA JE TRAINER OP! [MEER INFO. KLIK HIER](#)**



## Krachttraining ... voor duurlopers

Duurlopers doen er goed aan krachttraining op te nemen in hun trainingsprogramma. Daarbij moeten de loper niet bang zijn voor flinke intensiteit. Dat is de conclusie van Richens en Cleather op basis van een literatuurstudie. Als duursporters kracht trainen blijkt de intensiteit meestal relatief laag. Voor het bepalen van de juiste intensiteit moet niet alleen de IRM worden bepaald maar ook het aantal herhalingen dat een atleet kan uitvoeren bij sub maximale intensiteit. Door spiergroepen en spiersystemen met de juiste intensiteit te belasten wordt de belastbaarheid vergroot en kan beter functie worden gevraagd (lees: hardlopen, red).

Bron: Topsporttopics.nl, Herman IJzerman, 17 juli 2014, aldaar: Richens B, Cleather DJ (2014) The relationship between the number of repetitions performed at given intensities is different in endurance and strength trained athletes. Biol. Sport, 31: 157-161

## VRIJWILLIGER OP 26 OKTOBER BIJ MARATHON BRABANT?



Voor meer informatie waar je moet zijn om je aan te melden als vrijwilliger op zondag 26 oktober 2014, klik [hier](#)

## Spelen met atletiek

Atletiek is van origine een (overwegend) individuele prestatiesport. Wanneer wij deze traditionele sport kopiëren naar het onderwijs en hierbij enkel gewichten en afstanden aanpassen, lopen lang niet alle leerlingen warm voor 'de moeder der sporten'. Deze statische, prestatiegerichte, individualistische en technisch moeilijke sport wordt veelal alleen door de beste leerlingen gewaardeerd. Dit is jammer, want de sport heeft enorme potentie om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de jeugd. Lees [hier](#) meer ...



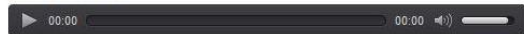
JLN Transport BV



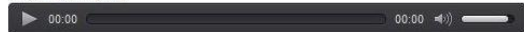
DE KAMPIOEN VAN DE ZONDAGMIDDAG, is het live sportprogramma van Local FM.

zondag 31 augustus 2014

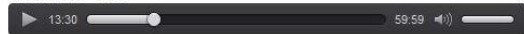
Local Sport - klik om uitzendingen te beluisteren  
 Uren: 14:00 - 15:00



Uren: 15:00 - 16:00



Uren: 16:00 - 17:00



Op zondag 31 augustus was ARV Achilles te horen in de uitzending tussen 16:00-17:00 (start bij 13.30).

Elke zondagmiddag van 2 tot 5 zal er aandacht besteed worden aan de verschillende sporten en sporters in de gemeente Etten-Leur. Heeft u of uw vereniging iets te melden laat het ons weten via [sport@localfm.nl](mailto:sport@localfm.nl)

## Wedstrijdverslagen

- 23-08-2014 [Alwin Roovers](#) wint 5 km Bradelierloop
- 27-08-2014 [Achilles Masters](#) doen goede zaken in Steenberghe
- 31-08-2014 [Winst Bels Lijntje Henk Buesink en Paddy Herijgers](#)
- 31-08-2014 [Felix, Wouter en Kees](#) 1-2-3 Midsummerrun
- 31-08-2014 [Karsten Nefs'](#) debuut op halve marathon Bernheze
- 31-08-2014 [Renate Konings](#) bij Nationale C-spelen
- 01-09-2014 [Medailles voor Carl van Dueren en Alex Heijnemans](#)
- 08-09-2014 [Acht mannen van Dick Lam](#) in Top 10 HMO
- 08-09-2014 [Kees Lazeroms](#) tweede in eerste Quickrun
- 14-09-2014 [Paddy Herijgers](#) tweede in Meerssen
- 14-09-2014 [Jan Muller](#) eindigt halverwege Run Winschoten
- 14-09-2014 [Ben Vriens](#) komt tot 37,4 km in Eindhoven



### De wedstrijdsecretaris de mooiste job van de club!

Dat was de aanhef van een artikel in de Nieuwsbrief van augustus. De bedoeling van deze **Achter de Schermen** is het werven van een nieuwe wedstrijdsecretaris, omdat Sjack van der Lee er na aantal jaren mee gestopt is.

Lijkt deze uitdagende, maar toch overzichtelijke vrijwilligersrol die je kan vervullen binnen de Wedstrijd en Organisatie Commissie (WOC) van Achilles je wat, neem dan contact op met [Ferdinand van Hooijdonk](#), hij zit te springen om een 'nieuwe'.



Deze nieuwsbrief van ARV Achilles verschijnt maandelijks en is digitaal via de website beschikbaar.



### Best Practice: 'Probeer eens atletiek' blijkt succesvol in Almelo

De Almelse Atletiek Vereniging [SISU](#) experimenteerde in het afgelopen voorjaar met een programma om de aanwas van pupillen te stimuleren. "Probeer eens atletiek" bleek een succesvol concept, al was er heel wat werk te verzetten. Jeugdcoördinator Hanny van der Meulen vertelt erover.

SISU telt een kleine 400 leden, waarvan zo'n 52 pupillen en 21 junioren. 'Wat de jeugdathletiek betreft stond het hier een beetje stil', zegt Van der Meulen. 'Dat kwam deels doordat de functie van pupillencoördinator al enige tijd vacant was. Hanny van der Meulen bood vervolgens aan pupillencoördinator te worden. 'Ik heb zelf geen atletiekachtergrond, maar als managementassistent bij de politie ben ik wel gewend om te organiseren', zegt ze. Een van de eerste activiteiten was een gesprek met de jeugdtrainers. Ook bij hen was er zorg over een afnemend aantal jeugdleden en een magere deelname aan wedstrijden. Aanwas van nieuwe leden leek wenselijk en noodzakelijk. Lees [hier](#) verder.



# Cross, veelzijdiger kunnen we het niet maken



In de winter van 2013-2014, bezocht Eric Roeske alle vier de Nederlandse Lotto Crosscircuitwedstrijden en keek hij naar crosswedstrijden in België, Engeland en verder. Voormalig sprinter Roeske over de veelzijdigheid van de cross. De crossen komen er weer aan, een veelzijdig en aantrekkelijke atletiekdiscipline. Mijn conclusie: voor iedere loper is crossen een absolute must. En dat voor een voormalig sprinter...



## Crosscircuit

In heel het land worden sinds mensenheugenis crosswedstrijden gehouden. Vandaag de dag heeft iedere atletiek van dit Crosscircuit was traditioneel in Tilburg met de Internationale loket.nl Warandeloop, tevens de Nederlandse Kampioenschappen. Alle Nederlandse sterren waren present, met prachtige winnaars als Sifan Hassan en Khalid Choukoud op de lange cross, Thijsen Kupers op de korte cross en Bart van Nunen bij de junioren. 'Tilburg' is een bijzonder atletiekweekend in de klei waaraan meer dan duizend lopers deelnemen. Maar terug naar die toppers. Lees [hier](#) verder ...



# ACHTER DE SCHERMEN

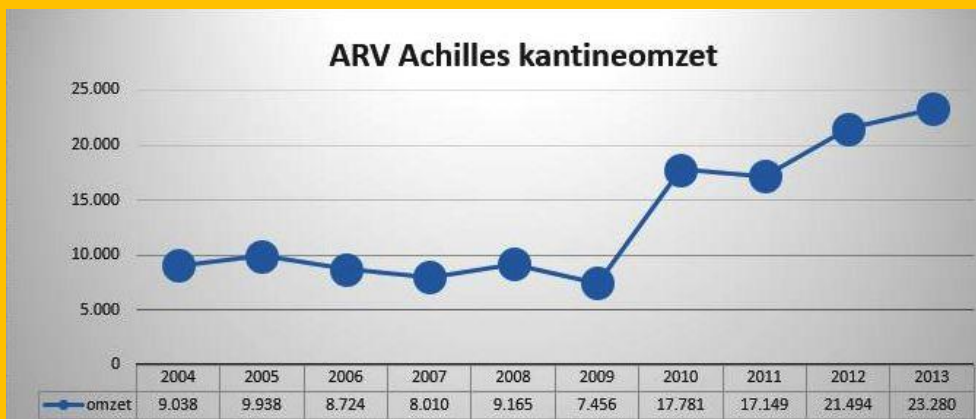
## Kantinezaken

Maria en Frans Voeten, Gerrie en Conny Arnouts, Wil Schalk, Koos van Kampen en Annie van Ginneken ...

Dat zijn de personen die vrijwillig "vast" achter de bar staan bij Achilles en jaarlijks minstens zo'n 12.500 bekertjes koffie en thee inschenken.

En bijna altijd aangekleed met een koekje of een plak cake. Maar ook voor andere drankjes en hapjes waar bezoekers van onze kantine om vragen staan deze vrijwilligers klaar! Met de andere invalbarvrouwen en -mannen "verdienen" ze ongeveer de helft van bruto omzet netto voor Achilles.

Duidelijk is te zien wat het effect is van de opening van de nieuwe kantine in 2010.







## BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%  
van de omzet is  
voor jouw club!\*

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!

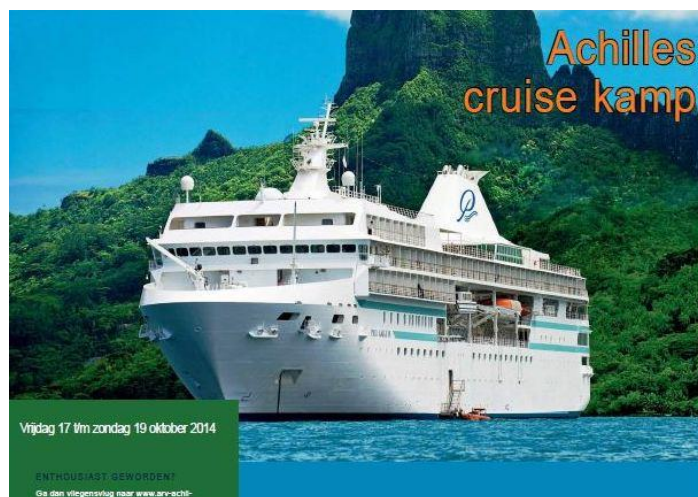
### Hoe werkt het:

- 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*



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



Bouwbedrijf  
**Gebr. Verwijmeren** v.o.f.  
samenwerkend met B & L Etten-Leur, Sprundel TEL: 076-8012413 / TEL: 048-286420

## Licentiehouders digitaal magazine opleidingen

## Tegenspraak maakt je een betere trainer

'Wij hebben het idee dat je maar wat aanrommelt.' Het zal je als trainer maar gezegd worden. Toch beschouwde de trainer in kwestie deze opmerking als het grootste compliment in jaren.

Terwijl de trainer als ervaren en goed te boek stond en zijn groep bestond uit jonge onervaren sprinters. **Jan Heusinkveld** over het belang van tegenspraak. Het was namelijk een meer dan succesvol einde van een omwentelingsproces. Dat begon met de aarzelende opmerking van een wél ervaren en wat oudere atleet: 'ik heb het gevoel dat ik word afgestraft als ik commentaar heb'.

Toen realiseerde de trainer zich, dat 'de klachtenafdeling' het belangrijkste onderdeel van zijn dienstverlening was en elke klacht een gratis advies van zijn betrokken klanten. Zo kon hij zijn dienstverlening verbeteren. Hij ging gesprekken aan met de atleten, zowel individueel als groepsgewijs met als insteek: "ik wil graag een betere trainer worden". 'Dat word ik niet alleen door het volgen van cursussen maar ook door een klanttevredenheidsonderzoek. Geef mij daarom commentaar: tijdens en na de training, bij de tea-inn, of via de mail. Ik ga er vertrouwelijk mee om en hoop jullie aan het eind van het seizoen te kunnen bedanken voor jullie commentaar. Ik reken op een wederzijds leerproces, maar het kan altijd beter, dus: ga er mee door'. Lees [hier](#) verder ...

## Van de bestuurstafel (16-9-2014)

**Renovatie atletiekbaan:** In de derde week van september zal de kunststoflaag gelegd worden, waarna de belijning e.d. wordt aangebracht. Verwachting is dat de baan rond 1 oktober klaar zal zijn. Later zal het middenterrein en tegelwerk aangepakt worden.

**Ledenadministratie/SportLink:** Coderingen van het oude en nieuwe programma kwamen niet overeen. Q1-2014 is afgeschreven, correcties zijn gemaakt. Q2-2014 zal in september worden afgeschreven. 4 weken later zal Q3-2014 worden afgeschreven en 4 weken daarna Q4-2014.

**Nieuwe voorzitter:** Arno tijdens de ALV in april al aangekondigd zijn zittingstermijn niet meer te gaan verlengen. Hij heeft nu 31 december 2014 als definitieve einddatum aangegeven.

**JuCo en wedstrijdsecretaris** Er zal een profielschets worden gemaakt voor de personen die we zoeken voor deze vacante functies en hopelijk worden er daar binnen ARV Achilles snel opvolgers gevonden.

**Achilles Cross 2015:** Wordt gehouden op 22 februari 2015.

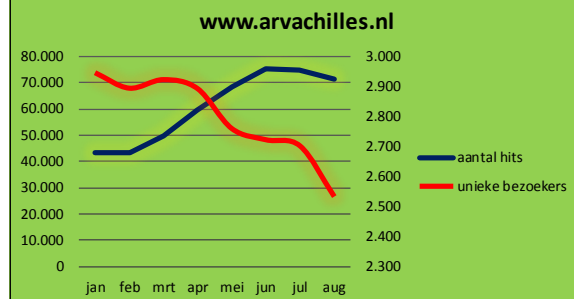
**Nieuwsbrief:** Afgesproken is dat er in het bakje in de hal van het clubgebouw altijd gedrukte exemplaren komen te liggen van de laatste uitgegeven Nieuwsbrief.

**Coördinatoren Platform:** eerst volgende vergadering is dinsdag 23 september, aanvang 20:30 uur.

Op 17 september vinden 187 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

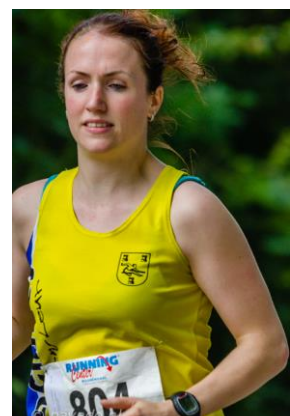
Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



## WEDSTRIJDAGENDA

| SEP                                                           | OKT                                       | NOV                                                   | DEC                            | JAN                                       |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 19 - 3 <sup>e</sup> Trackmeeting Wageningen                   | 05 - Singelloop Breda                     | 02 - Diomedoncross Steenberg                          | 07 - Spadocross Bergen op Zoom | 04 - Pagnevaartcross Oudenbosch           |
| 21 - de 10 van 't Aogje Breda                                 | 12- Bergse Havenloop Bergen op Zoom       | 08 - Herfst Indoor Kampioenschap Groene Ster Klundert | 21 - Pekkercross Oud Gastel    | 17/18 - <a href="#">NK cross Kerkrade</a> |
| 21 - Groene Sterloop Zevenbergen                              | 12 - Marathon Eindhoven                   | 09 - Maresia cross Kaatsheuvel                        | 26 - Kerstcross Sprundel       |                                           |
| 28 - Club-kampioenschappen bij en met Groene Ster Zevenbergen | 19 - De 10 van AVR Rucphen                | 09 - A4 run Steenberg                                 | 31 - Sylvestercross Soest      |                                           |
|                                                               | 19 - Amsterdam Marathon (NK)              | 16 - Zevenheuvelenloop Nijmegen                       |                                |                                           |
|                                                               | 26 - Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur | 22/23 - Warandeloop Tilburg                           |                                |                                           |
|                                                               |                                           |                                                       |                                |                                           |



volgende maand achter de schermen: WOC



**C1000**

**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](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.