

achilles



SPORTMEMO



Kerkwerve 25. Etten-leur

www.witloxvcs.nl



 **Kantoor Breda:** 076 - 522 53 30
Kantoor Etten-Leur: 076 - 503 44 83

Sportmemo

Zomernummer



Redactie

Marloes Nijland

info@tekstschrijf-ster.nl

Collin Hermans

info@collinhermans.nl

Astrid Steinprinz

Met bijzondere dank aan

Arno Mol

Dick Ringelberg

Alwin Roovers

John, Ine, Bart en Daan

Hondeveld

Kelly Buijnsters

Simone Luyten

Hans Wierema, Nick Flipse,

Wim Ogink

Sponsorcommissie

Joseph Oomens

Foto's

Kees Nouws

Collin Hermans

Dick Ringelberg

Bar2Site (Japaratsi)

Nieuws?

redactie@arvachilles.nl

Voorwoord

Daar is 'ie dan: de eerste 'echte' (digitale) editie van de vernieuwde Sportmemo. Met veel plezier heeft een team van vrijwilligers, met hulp van andere enthousiaste leden van Achilles, gewerkt aan het bundelen van mooie sportieve verhalen. Want dat er veel te vertellen valt binnen onze vereniging, dat heeft de redactie wel gemerkt.

Maak kennis met Simone Luyten, Alwin Roovers, Kelly Buijnsters, de familie Hondeveld en Johan Hack. Allemaal beoefenen ze hun sport bij Achilles met veel plezier. Lees ook het verslag van Anne Chaulet over de jaarwandeling die de Nordic Walking groep dit jaar gemaakt heeft, met net zoveel plezier. En Jan Dekkers bedanken wij voor zijn inzet en betrokkenheid bij de unieraad van de Atletiekunie.

Wij weten zeker dat er veel meer te vertellen valt! Wil jij ook graag met jouw verhaal in dit blad? De redactie ontvangt via redactie@arvachilles.nl graag je aanmelding.

Namens het bestuur en de redactie veel leesplezier gewenst,

ARV Achilles

Etten-Leur

In deze editie

Renovatie baan	5
Simone Luyten	7
Alwin Roovers	8
Kelly Buynsters	11
Jan Dekkers	12
Familie Hondeveld	14
Johan Hack	17
Nordic Walking	18

Colofon

Postadres

ARV Achilles
Postbus 561
4870 AN Etten-Leur

Concordialaan 206
4874 ZD Etten-Leur

076-5021076

ARV Achilles contactpersonen

Bestuur	Platform
Voorzitter: Arno Mol (<u>ad interim</u>) E-mail: voorzitter@arvachilles.nl Secretaris: Ella Bastiaansen 0165-386765 E-mail: secretaris@arvachilles.nl Penningmeester: Sjaak Dorsman 076-5010774 E-mail: penning-meester@arvachilles.nl Leden: Jan Dekkers 076-5037701 Vacant	Lopers: Barbara Wierema Spec.&Atlet: Hans de Bruijn Jeugd: Tjeerd Mijzen Trim: Dick de Kort Diensten: Vacant WOC: Ferdinand v. Hooydonk Gym&Wandel: Gerry Buckens wandelgym@arvachilles.nl Vrijwilligers-coördinator: Hans Verschuren vrijwilligers@arvachilles.nl Communicatie/ Dick Ringelberg Achilles-LTV redactie@arvachilles.nl

Ledenadministratie
Wim Kuijpers ledenadministratie@arvachilles.nl 076-7504193 Postbus 561 4870 AN Etten-Leur <i>Aanmelding nieuwe leden: via website / op inschrijfformulier via train(st)er, inschrijfgeld €10,00</i> <i>Vrijwilligersbijdrage €35,00</i> <i>Opzeggingen: uitsluitend schriftelijk bij de ledenadministratie (opzegtermijn 1 maand voor het verstrijken van het kwartaal)</i>

Wedstrijdsecretariaat		
Uit pupillen	Wilco Verwijmeren	Pupillen_uitwedstrijd@arvachilles.nl
Uit junioren	Wilco Verwijmeren	Junioren_uitwedstrijd@arvachilles.nl
Uit lopers senioren/masters	Jac Beekers	uitwedstrijden@arvachilles.nl
Thuisbaan	Nicole Verhoeven	clubstrijd@arvachilles.nl
Baanwedstr. Derden	VACANT	wedstrijdsecretariaat@arvachilles.nl
Cross	Jac Nouws	cross@arvachilles.nl

Vrijwilligers administratie	Sponsorcommissie	Jurycoördinator
Hans Verschuren vrijwilligers@arvachilles.nl	Joseph Oomens sponsoring@arvachilles.nl	Jan Dekkers (<u>ad interim</u>) juco@arvachilles.nl
Kantinezaken	Clubkleding	Vertrouwensteam
Maria Voeten (076-8879620) Conny Arnouts (076-8883511)	Adrianne van der Sanden kleding@arvachilles.nl	Piet Ijpelaar (076-5017630) Anita van Dorst (076-5021482)

Belangrijke informatie: renovatie atletiekbaan

Ondertussen is vanaf 19 augustus begonnen met de renovatie van onze atletiekbaan. Deze werkzaamheden zijn vermoedelijk begin oktober afgerond, afhankelijk van de weersomstandigheden. Er kan geen gebruik worden gemaakt van de baan. Het clubgebouw en het krachthonk kunnen we gedurende de renovatie gewoon blijven gebruiken. Meer informatieve lees je [op onze website](#).

Achilles, bedankt!!

Graag willen we iedereen die ons **zestigjarig huwelijksfeest** tot een onvergetelijke gebeurtenis heeft gemaakt van harte bedanken voor de felicitaties, kaarten (90), bloemen, drank, kussen, zelfgemaakte spullen en zo voort.

Een extra dankwoord voor Maria en Frans, die hebben gezorgd voor de drankjes en de hapjes.

We hopen nog even door te gaan.

Riet en Koos van Kampen



Zondag 26 oktober 2014 Van Oers Marathon Brabant Help jij als vrijwilliger?

Er lopen veel Achillesleden deze dag, maar dat kan alleen door de inzet van zo'n 400 vrijwilligers. Kom daarom als je niet loopt [ons helpen](#)!

Wat je kunt doen:

- **Parcoursbouw:** Vrijdag dranghekken ophalen en neerzetten langs het parcours, op zondag al vroeg opbouwen van het loperskwartier op de Markt, spandoeken en vlaggen ophangen, de dranghekken en afzettingen op de Markt/Oude Bredaseweg en langs de Bisschopsmolenstraat neerzetten, na afloop weer alles afbreken, opruimen en in de vrachtauto laden.
- **Wegafzettingen:** Voor de veiligheid van deelnemers staan er op ongeveer 70 punten wegafzetters en/of verkeersregelaars (certificaat te behalen via e-learning, 1 uur).
- **Spons- en verzorgingsposten:** Bij 10 verzorgingsposten en sponsposten voorziet een groep volwassenen en kinderen de lopers van drinken, fruit en/of sponzen; samen de kraam opbouwen, materiaal neerzetten, uitdelen en opruimen.

Alle vrijwilligers krijgen een herinnering, lunchpakket en consumptiebon.

Opgeven? Stuur vóór 1 oktober een bericht naar vrijwilligers@marathonbrabant.nl

Je ontvangt bijtijds bericht over de werkzaamheden. Als je daarover vragen heeft, kun je mailen, bellen of op zaterdag 18 oktober bij Achilles binnenlopen.

Anneke Vrolijk: 076-5012326 (b.g.g. bericht inspreken a.u.b.)



E&L NOTARISSEN

Wij maken je zaken persoonlijk!

E&L Notarissen verleent op moderne wijze alle notariële diensten in de praktijk van het onroerend goed, ondernemingsrecht, erfrecht, personen- en familierecht, estateplanning, scheidingsbemiddeling en mediation

Bredaseweg 159 | 4872 LA Etten-Leur
Postbus 34 | 4870 AA Etten-Leur
T 076 503 45 57 | F 076 502 05 64
E info@elnotarissen.nl

Mr. Rob van den Eijnden
Mr. Drs. Hans Klaver

www.elnotarissen.nl



Kroonstraat 11, 4879 AV Etten-Leur
Tel. (076) 503 22 47, Fax (076) 501 54 04
E-mail: admin.goossens@euronet.nl

Het adres voor uw administratie, belastingadviezen en verzekeringen

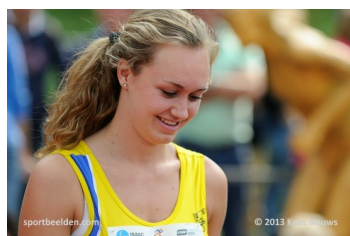
Simone Luyten

talent voor speerwerpen

Toeval bestaat... Simone Luyten koos niet bewust voor speerwerpen, maar kwam ermee in aanraking toen zij als A-pupil last kreeg van een blessure. Springonderdelen kon ze hierdoor niet langer doen. Als D-junior mocht ze tijdens de C-junioren competitie meedoen met het speerwerpen. Omdat dit onderdeel nog niet bezet was en ze toch niet mocht springen, probeerde ze het maar. Wat bleek, ze had hier talent voor. Na een aantal trainingen bij speerwerper Arjan Dekkers liet ze de C-junioren meiden al snel achter zich.

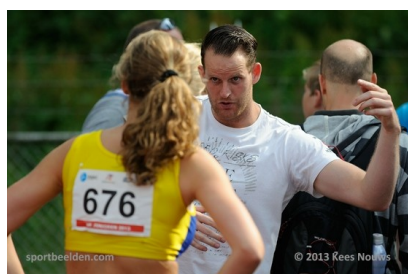
Vorig jaar podium gehaald!

De prestatie waar Simone het meest trots op is, is dat ze vorig jaar 2e van Nederland werd op het NK junioren. Tijdens deze wedstrijd heeft ze tevens haar persoonlijk record verbeterd naar 43,22 meter. Waar ze bovendien erg trots op is, is dat ze twee keer mee heeft mogen doen aan een interland, waarbij Nederland tegen Duitsland heeft gestreden.



Door studie niet langer bij Achilles.

Helaas moest Simone stoppen met trainen bij Achilles omdat ze studeert en woont in Eindhoven. Sport en studeren op zo'n afstand van elkaar bleek niet te combineren. Simone hierover: "Een tijdje vond ik het heel erg. De beslissing om te stoppen met trainen op hoog niveau was heel lastig." Toch zal Simone niet stil blijven zitten! "Volgend jaar wil ik graag bij een studentsportvereniging. Ik weet nog niet welke, maar ik twijfel tussen toch atletiek of roeien. [Ik kan mij geen leven voorstellen zonder sport](#), want het brengt structuur aan in je leven."



Simone en Arjan (foto Kees Nouws)

Altijd gezellig getraind!

Als pupil trainde Simone altijd in groepen. Ook de eerste jaren bij de junioren trainde ze in een gezellige groep, waarin iedereen gemotiveerd was. Toen ze specifiek voor het speerwerpen koos, begon ze in een klein groepje maar trainde de laatste jaren vaak alleen samen met Arjan. Ook heeft Simone een jaar bij Deltalent getraind, waar een gezellige sfeer hing maar ook flink meegedaan werd in de trainingen. Wat haar motiveerde om elke keer, bijna iedere dag, te trainen was dat ze beter en beter wilde worden, om zo de beste te kunnen zijn. Vorig jaar was ze er dus erg dichtbij.

Zelf speerwerpen?

Speerwerpen is niet zomaar een discipline. Veel mensen denken dat je sterk moet zijn, maar dat hoeft niet per se. Er is heel veel techniek voor nodig om de speer zo ver mogelijk te werpen. Wil jij ook serieus uitproberen hoe ver jij komt? Zeg het eens tegen je trainer, misschien ben jij wel het volgende nog niet ontdekte talent.

Alwin Roovers

van voetballer naar prestatiegerichte hardloper



Hoe het ooit allemaal begon... Ooit begon Alwin als voetballer, maar als Rijsbergenaar liep hij ook al van jongs af aan de Bavoloop. Dat hij dat in zijn vroege jaren al goed kon, is niet onopgemerkt gebleven. In 2006 benaderde Dick Ringelberg, trainer van Achilles-LTV (destijds LTES), hem om eens mee te komen trainen. Alwin besloot toen nog te blijven voetballen, maar was één Bavoloop later toch benieuwd geworden wat hij zou kunnen bereiken met hardlopen. De professionele instelling van de groep trok hem aan en dus sloot hij zich aan bij LTES.

Nu is hardlopen bij Achilles-LTV zijn leven.

Achilles-LTV kenmerkt zich door haar prestatiegerichte verbroederde atleten. Alwin vertelt: “Tijdens de trainingen wordt heel wat afgelachen en gegrapt, maar bovenal hard getraind. Binnen onze groep is hardlopen alles wat de klok slaat. Die mindset beperkt zich niet tot de trainingen, ervoor en daarna, maar 24 uur per dag, 7 dagen in de week, 365 dagen per jaar. Dat helpt ons optimaal te presteren en onze doelen te realiseren. Bij Achilles-LTV is the sky the limit en zijn we steeds op zoek naar verbetering. Dinsdagavond, donderdagavond en zondagochtend hebben we een groepstraining. Daarnaast reizen we vaak samen af naar wedstrijden en trekken ook daarbuiten veel met elkaar op, met als resultaat een hechte groep die zorgt voor voldoende (sociale) ondersteuning om het beste mogelijk te maken. Hier zijn we trots op.”

Leuk weetje: Zijn ouders vonden het maar niets dat hij 3x per week zou gaan voetballen in het eerste elftal van de B-jeugd (voordat hij in 2007 overstapte op hardlopen). Inmiddels traint hij 6 tot 7 keer in de week!

Veel trainen? Dat hoort erbij.

Trainen bij Achilles-LTV is hard werken, maar geen moeilijke opgave voor Alwin. Om verder te komen zal je doelen moeten stellen en daar naar moeten streven. Als hij zijn doel eenmaal heeft bereikt, of juist niet, past hij het aan en streeft hij door. In zijn woorden: “wie wil profileren moet investeren!” Inmiddels is trainen een dagelijkse activiteit met telkens een ander doel, variërend van herstel van de afgelopen training(en) of juist het maken van progressie. Uiteindelijk wil Alwin elke training een stukje beter, sneller of sterker zijn dan voorheen.

Tabel - Gemiddelde weekplanning van Alwin Roovers (Achilles-LTV) uit het afgelopen jaar

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ochtend	training	school	school	school	school	werk	groepstraining bos Bergen op Zoom
middag	school	school	school/training	school	training	training/rust	huiswerk/rust
avond	huiswerk/ rust	groepstraining Pannenhoeve	huiswerk/rust	groepstraining baan Achilles	rust	rust	rust

Uiteraard gaat Alwin lekker op tijd naar bed om goed te herstellen en de volgende dag fris te beginnen.



Alwin Roovers: “van voetballer naar prestatiegerichte hardloper”



Veel training leidt tot sportieve prestaties, en hoe!

Elke goede training is Alwin een beetje trots op zichzelf, omdat hij weet dat hij het doel voor die training heeft bereikt en daarmee een stapje dichterbij zijn grote doel is. Op die manier krijgt hij zelfvertrouwen voor deze doelen als kerntrainingen en kleine wedstrijdjjes.

>>De prestaties van Alwin zijn te bekijken op de [website van Achilles-LTV](#)

Alwin over een voor hem belangrijke prestatie: “Naast mijn PR’s poch ik in het bijzijn van mijn vrienden graag met het **NK Cross als B-junior in 2009**. In die tijd trainde ik nog maar 1,5 jaar bij LTES. Ik sta bekend om mijn progressieve wedstrijdverloop en begon relatief rustig. Volgens de trainers kwam ik na 1,5 rondje op een 50e plaats door. Veel lopers voor mij konden hun aanvangstempo niet vasthouden. Omdat ik vrij constant liep, heb ik ze één voor één opgehaald. Toen ik de laatste ronde in ging, liep ik al in de top-10, om in dat rondje nog een drietal atleten in te halen. Met nog 400 meter te gaan en twee jongens in zicht, kwam teamgenoot Menno Franken schreeuwend aanspurten dat ik “om de 5e plaats” liep. Veel tandvlees zal ik de dagen daarna niet meer gehad hebben, maar na anderhalf jaar trainen bij LTES behoorde ik toch maar mooi tot de top-5 van Nederland.”

Nog genoeg om na te streven...

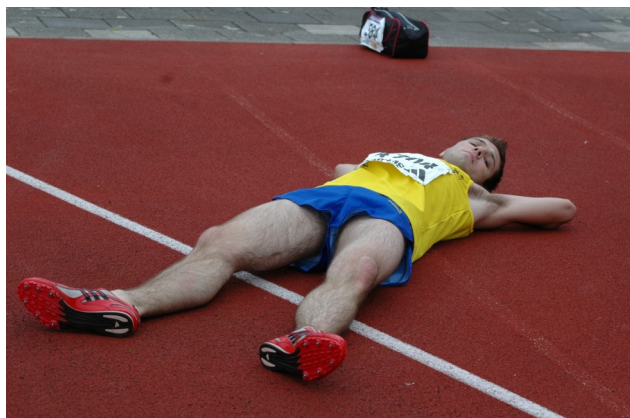
Sportieve voornemens, die heeft Alwin te over. Hij wil om te beginnen dit zomerseizoen de 15-minutengrens doorbreken op de 5.000m en daarna een goede basis leggen voor de wintertrainingen en het cross-seizoen. Na een paar jaar afwezigheid uit de Nederlandse (sub)top wil hij zich weer eens gaan bemoeien op nationaal niveau. Volgend jaar wil hij verzekerd zijn van deelname aan het NK 5.000m en natuurlijk zo goed mogelijk presteren. Wat de toekomst nog meer voor hem in petto heeft, merkt hij vanzelf.

Gelukt! Op 29 mei won Alwin de 5 km van de Golden Tenloop in Delft in 14:59 min.

Wil jij ook deel uitmaken van de gezellige, prestatiegerichte groep van Alwin?

“In tegenstelling tot wat vaak wordt gezegd over talent en aanleg, geloof ik dat je met een goede dosis motivatie en doorzettingsvermogen al ontzettend ver kan komen. Wie weet hoe ver jij het kunt brengen? Durf je de uitdaging aan? Kom dan snel een keer meetrainen, onze groep ontvangt je met open armen.”

Niet alles: Naast zijn eigen hardloopcarrière zet Alwin zich ook in voor hardlopend Nederland middels een bestuursfunctie bij de Bavoloop. Ook geeft hij het training-programma “The road to...”





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



Belangstelling als adverteerder?

Ook met een advertentie in ons clubblad, in de nieuwsbrief, op de website, langs de atletiekbaan...? Stuur dan een bericht naar onze sponsorcommissie, zij vertellen u alles over de mogelijkheden voor sponsoring van Achilles. Uw e-mailbericht kunt u sturen naar sponsoring@arvachilles.nl.

Kelly Buijsters

met plezier blijven hardlopen

Sportieve schoonfamilie... dan kun je niet achter blijven!

Ruim 2,5 jaar geleden besloot Kelly Buijsters dat het tijd werd om iets aan sport te gaan doen. Ze was toen 19 jaar en had al een tijdje niet echt meer iets aan sport gedaan. Binnen haar schoonfamilie (*het binnen Achilles welbekende gezin Lazeroms*) doet bijna iedereen aan hardlopen en daarom bedacht Kelly zich dat het misschien wel iets voor haar zou zijn. In haar woorden: "Na wat kansloze pogingen om het zelf te proberen besloot ik me aan te sluiten bij de opstapgroep van Achilles. Hier ben ik in januari 2012 begonnen, waar we in 16 weken leerden om 2x 30 minuten hard te lopen met slechts een kleine interval ertussen. Ik stond versteld van mijn eigen kunnen en had er erg veel plezier in. De sfeer binnen de opstapgroep was erg goed. Na deze 16 weken werd ik ingedeeld bij trimgroep 3, waar ik nu nog steeds met veel plezier loop."



Gedreven door het lopen van wedstrijden.

Als er een wedstrijd in de planning ligt, is Kelly meer gemotiveerd dan anders. Afgelopen oktober liep ze voor het eerst 10 kilometer op de herfstmarathon in Etten-Leur en ze wilde heel graag onder het uur lopen. Onderweg kreeg ze erg veel last en werd ze helemaal niet lekker, maar ze greep zich vast aan de gedachte dat ze de wedstrijd hoe dan ook zou uitlopen. Uiteindelijk finishte ze met een netto-tijd van 58:23. En daar is ze erg trots op! Haar sportieve voornemens zijn dan ook om zowel op de 5 als op de 10 kilometer haar persoonlijke tijd te verbeteren.

Op dit moment is ze gemotiveerd omdat ze er een aantal weken uit heeft gelegen door een blessure. Dat versterkt haar wil om te komen trainen. "Ik wil graag weer snel terug op niveau komen." Nu het beter gaat met haar blessure verwacht ze wel dat persoonlijke records verbeteren tijdens wedstrijden moet gaan lukken. Daarnaast wil ze graag zo min mogelijk trainingen van de groep missen en proberen daarnaast meer voor zichzelf te gaan lopen. "Er zijn heus wel keren bij dat ik wat minder zin heb om te gaan. Maar als ik niet ga heb ik altijd spijt, terwijl ik als ik wel ben geweest altijd weer blij ben. Dat maakt dat trainen goed vol te houden is."

Foto: Kelly in actie tijdens de 10km Etten-Leur 2013

Ruimte voor gezelligheid, want daar houdt Kelly van.

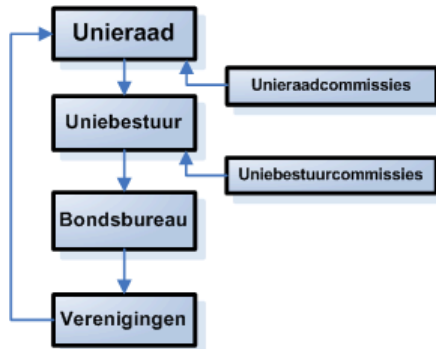
Met haar 21 jaar is Kelly een van de jongste van trimgroep 3, maar dat neemt niet weg dat ze het onwijs gezellig vindt met iedereen. Dat samen trainen, dat doen zij en de hele groep met plezier. De groep onder leiding van Marian van Ommen traint 2x in de week. In de loop van de zomer is er de mogelijkheid om deel te nemen aan een derde wekelijkse training ter voorbereiding op de herfstmarathon in Etten-Leur, waar een groot deel van de groep aan meedoet. Iedere laatste maandag van de maand sluiten ze de training af met koffiedrinken, het zomerseizoen wordt afgesloten met een drankje op het terras en een keer per jaar eten ze gezellig met z'n allen bij iemand thuis. Naast hardlopen is binnen de groep veel plaats voor gezelligheid en dat is iets wat de trainingen leuk houdt.

Iedereen die wil hardlopen, moet gewoon lid worden! Kelly loopt na twee jaar nog altijd met veel plezier en haalt veel voldoening uit het hardlopen. Achilles is een hele gezellige club, waar je voor relatief weinig geld goed wordt begeleid in het uitoefenen van een sport. Kelly verwacht dan ook nog lang door te gaan.

Jan Dekkers neemt afscheid van unieraad Atletiekunie

Inzet en betrokkenheid

De unieraad is feitelijk het hoogste orgaan binnen de Atletiekunie, vergelijkbaar met de ledenvergadering van een vereniging. Vanuit die positie kent de unieraad een aantal bevoegdheden en taken, waaronder het benoemen en ontslaan van bestuursleden, het vaststellen van (meerjaren)beleid, jaarplannen en jaarverslagen, begrotingen en financiële verantwoordingen, wijzigingen in statuten en huishoudelijk reglement en het gevraagd en ongevraagd advies geven aan het bestuur.



Samenstelling unieraad | De unieraad bestaat anno 2014 uit 20 gekozen vertegenwoordigers:

- 2 personen per regionale kieskring (in totaal 16)
 - 2 vertegenwoordigers gekozen door de grote evenementen
 - 2 afgevaardigden namens de ongebonden lopers (Dutch Runners)
- Regio 6 (Dordrecht) vormt samen met regio 11 (Zeeland) en regio 12 (West-Brabant) één kieskring. Momenteel zijn Rob van Mechelen (THOR Roosendaal) en Ans Huisman (bondslid en ex-voorzitter van Nijmegen Atletiek) de gekozen vertegenwoordigers uit deze kieskring.*

De stem van een vereniging wordt gewogen naar het aantal leden. De gekozen vertegenwoordiger vertegenwoordigt daarmee zijn kieskring, maar doet dit zonder last of ruggespraak. Uiteraard is een goed invoelingsvermogen en een goed contact met betreffende verenigingen aanbevelenswaardig.

Adviescommissie Organisatie & Financiën | In het voorjaar is het aantal commissies binnen de unieraad teruggebracht tot één. Deze commissie telt vijf leden en bespreekt met een delegatie van het bestuur de kwartaalrapportages. De voorzitter van de unieraad is automatisch lid van de commissie Organisatie & Financiën, de overige vier leden worden door de unieraad gekozen. In voorkomende (spoedeisende) gevallen kunnen de leden als klankbord voor het bestuur dienen. Om met regelmaat op strategisch niveau met de unieraad van gedachten te kunnen wisselen wordt twee keer per jaar een themabijeenkomst georganiseerd.

Wat is belangrijk? Als unieraadslid onderhoud je contact met de 'achterban' en sta je midden in de atletiekwereld, heb je strategisch en financieel inzicht, zicht op de organisatorische aspecten, werk je vanuit hoofdlijnen, ben je je bewust van de positie in de organisatie en heb je een positief kritische houding.

Wat kost het qua tijd?

- Uitgaan van circa zes tot tien avondbijeenkomsten per jaar,
- Per halfjaar veelal een thema-avond met de unieraad en het bestuur en/of een voorbereidend overleg in de aanloop naar de unieraadsvergadering,
- In mei en in november formele avondvergadering van de unieraad samen met het bestuur,
- Voorafgaand aan de avondvergaderingen bijwonen van één of twee voorzittersoverleggen in de eigen kieskring/regio (met enerzijds informeren naar wat speelt in de regio, anderzijds uitleggen en toelichten van genomen besluiten),
- Indien zitting wordt genomen in de unieraadcommissie Organisatie & Financiën neemt de tijdbelasting op jaarbasis met circa vier avonden toe.

De functie van unieraadslid is een vrijwilligersfunctie. Vergoeding van gemaakte reis- en verblijfkosten geschiedt op basis van de onkostenvergoedingsregeling van de Atletiekunie.

En nu 'onze' Jan Dekkers! Hij was van 30 maart 2004 tot 26 juni 2014 lid van de unieraad. Naast de vele andere vrijwilligerstaken die hij al heeft (Achilles, BuurtbusZRE, Budgetcoach bij Surplus, Werkgroep Duurzaam Etten-Leur), trad Jan Dekkers af omdat hij de maximale zittingsduur van twee maal 4 jaar met meer dan twee jaar heeft overschreden. Atletiek liefhebbers weten veelal niet wat hij heeft betekend in die jaren.

Belangrijkste 'wapenfeit' van Jan Dekkers: hij heeft bij de C-meisjes het gewicht van de 600 gram speer verlaagd weten te krijgen naar 500 gram. Zo zou de overgang van D-meisjes naar C-meisjes niet zo groot zijn, waardoor ook de niet 'vroegbloeiers' een meer geleidelijke overgang qua speergewicht zouden krijgen. Door de overgang van 400 naar 600 gram verloren veel 'minder sterke' meisjes de interesse in het speerwerpen.



Die 500 gram is een paar jaar later ook doorgevoerd voor de meisjes B-junioren. Overigens niet door initiatie van Jan, maar pas nadat Evelien Dekkers de EYOF 2005 (Lignano Sabbiadoro in Italië) gewonnen had met een speer van 600 gram en een Nederlands record had geworpen! Die recordworp van 51,38 meter (24 juni 2005 in Helmond) staat nog steeds en dat is zelfs verder dan wat de huidige generatie met 500 gram werpt.

Anderen vol lof over Jan Dekkers

Hans Wierema, vertelt: “Toen Jan destijds aangaf zich kandidaat te willen stellen als Unieraadslid vond ik (als voorzitter van Achilles) dat een goed plan. Het is altijd handig als onze vereniging korte lijntjes heeft met de Unieraad en het bondsbureau van de AU. Om zijn kandidatuur kans te geven moest er wel draagvlak zijn bij meerdere verenigingen dan de onze.

Jan en ik hebben daarom steun gezocht (gelobbyd) bij andere atletiekverenigingen in onze regio. Feit is dat Jan met die steun met overgrote meerderheid werd gekozen tot Unieraadslid voor deze regio. Achilles had zijn “eigen” vertegenwoordiger in de Unieraad en de lijntjes waren inderdaad kort. Maar nooit heb ik gemerkt dat Jan de belangen van Achilles voor heeft getrokken boven de belangen van de andere verenigingen in onze regio. Ik waardeer zijn jarenlange inzet voor de atletiek in het totaal en bedank hem voor zijn bijdrage als Unieraadslid in het bijzonder.”

Niek Flipse, die jarenlang collega unieraadslid van Jan was voor de regio Zeeland, wil het volgende over hun samenwerking kwijt: “Ik heb enkele jaren met Jan samengewerkt; hij nam de West-Brabantse kant voor zijn rekening, ik de Zeeuwse. Vaak zijn we samen opgetrokken naar alle mogelijke uithoeken van Zuid-Nederland. Jan heeft zich met grote inzet en betrokkenheid ingezet voor atletiek, in het bijzonder de baanatletiek. We zijn vaak samen naar Papendal afgereisd, waar de laatste jaren de vergaderingen van de unieraad waren. Ik kwam dan door Etten-Leur en pikte Jan op. Jan was altijd erg trots op zijn kinderen, zoals het feit dat zijn dochter Evelien in de Verenigde Staten getraind en gewoond heeft. Bijzonder aan Jan vond ik dat hij varkens hield. Vaak had hij die al verzorgd voordat we op zaterdag naar Papendal reden.”



Nog iemand die Jan Dekkers hoog in het vaandel heeft, is **Wim Ogink**, die als lid van de Tilburg Road Runners jarenlang voorzitter van de unieraad is geweest. Hij zegt: “Gedurende de hele periode van Jan heb ook ik zitting in de unieraad gehad. Jan valt op door zijn [gedrevenheid](#), [betrokkenheid](#), [enthousiasme](#) en [vasthoudendheid](#). Hij heeft geen of weinig vergaderingen gemist en leverde altijd zijn bijdrage. Soms spontaan, maar meestal weldoordacht en vaak afgestemd met collega's in de unieraad (vlak voor de vergadering of per e-mail). Wat daarbij opvalt, is de gedetailleerde kennis die Jan heeft van de atletiek in al zijn onderdelen; technisch en organisatorisch. Jan heeft dan ook altijd wel een mening. De uitvoering in het veld (de sportbeoefening) geniet daarbij duidelijk zijn voorkeur boven het puur bestuurlijke, waarbij hij zich graag liet adviseren.

De [vasthoudendheid](#) van Jan kennen ze op het bondsbureau ondertussen ook wel. Wanneer Jan een onderwerp aankaartte en hij kreeg toezeggingen over de afwikkeling, dan hield hij nadrukkelijk de vinger aan de pols. Hij bewaakte de voortgang en vroeg actieve terugkoppeling van het bestuur of het bondsbureau. Meer dan eens is dat zinvol (en noodzakelijk) gebleken. Eén van de onderwerpen die meer dan gemiddelde interesse van Jan had, was het ICT-beleid, helaas bepaald geen succesverhaal van de Atletiekunie. Jan heeft op dit thema afgelopen jaren diverse keren waardevolle adviezen gegeven en vragen gesteld. Tot in de laatste vergadering had Jan op dit onderwerp zinvolle inbreng: zo pleitte hij nog voor verhoging van de korting die verenigingen kregen die een automatische koppeling met de ledenadministratie (CRM) van de atletiekunie realiseerden.

Kortom, Jan was een actief unieraadslid, die zijn rol serieus nam. Hij bereidde zijn stukken altijd goed voor en wist zijn inbreng te leveren. Vele uren heeft Jan al die tijd besteed aan het werk dat samenhangt met het unieraadslidmaatschap. De regio en kieskring hadden in hem een uitstekende vertegenwoordiger.”

Jan, bedankt!!



Jan Dekkers: inzet en betrokkenheid

Familie Hondeveld

“fun” en fanatiek

De familie Hondeveld sport met het hele gezin bij Achilles (John, Ine, Bart en Daan). “Fun” is hun toverwoord, gecombineerd met het fanatisme van oudste zoon Bart. Daarnaast is moeder Ine ook op andere vlakken actief binnen onze vereniging: als jurylid, lid van de jeugdcommissie en nu actief bij de grote clubactie. Jongste zoon Daan is ondertussen ‘assistent-materiaalman’ en helpt regelmatig tijdens wedstrijden met sjouwen. De gezinsleden zitten vol enthousiasme en raken niet uitgepraat over hun sport en betrokkenheid bij Achilles. Daarom laten we je met veel plezier kennismaken met dit fijne, sportieve gezin.



Even voorstellen: John Hondeveld

Johns passie is hardlopen. Toen hij op zijn 40e niets anders deed dan werken en het sporten verleerd leek te zijn, werd het tijd om het roer om te gooien. Hij begon te lopen bij de opstapgroep van Achilles (onder leiding van Jac Beekers) en stroomde door naar trimgroep 6 van trainer Gré van Loenhout. Ondertussen heeft hij al 7 keer de halve marathon gelopen.

Foto: John, halve marathon Etten-Leur 2013

Wat te vieren? Doe mee aan de marathon Rotterdam!

John en zijn loopmaatje Merie worden in 2015 allebei 50 én lopen dan 10 jaar samen. Om dat te vieren hebben ze een doel: de hele marathon van Rotterdam. Hun trainer Gré heeft een trainings-schema voor hen gemaakt. Een belangrijk onderdeel daarvan is de maandelijkse lange duurloop rond de 30 kilometer. Houden ze dat vol, dan kunnen ze eind november nog serieuzer 4 keer in de week gaan trainen richting die hele marathon. John is nu al bezig om iedereen over te halen hem en zijn maatje te komen aanmoedigen op 12 april 2015. **Jij bent dus ook uitgenodigd...**

Tussendoor loopt John dit jaar eind oktober de halve marathon in Etten-Leur en eind november de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Daar heeft hij nu al zin in: friet en een Ierse pub na afloop!

Maak kennis met: Ine Hondeveld

Ine zag alleen maar sportwas en liep zelf lange tijd met rugproblemen rond. Toen eenmaal de oorzaak was gevonden en deels was weggenomen, volgde een zware revalidatie in de sportschool. Dat vond Ine helemaal niets. Patsy Kolhorn haalde haar over te komen Kangoo Jumpen en na een paar weken was Ine verkocht. Ze krijgt een volle glimlach op haar gezicht als ze over haar sport praat. Blij, dat is wat je van Kangoo Jumpen wordt. Natuurlijk was het in het begin best zwaar met die zware jumps aan je voeten. Maar nu loopt Ine met gemak 10 kilometer en daar is ze trots op. Net als op de medaille die ze tijdens een 5 kilometer wedstrijd won.



Foto: Ine, tijdens een (koude) wedstrijd van Bart

Een korte introductie: Bart Hondeveld (16 jaar en wil fysiotherapeut worden)



Zuid-Nederlands kampioen!

Op maandag 9 juni werd Bart kampioen van Zuid-Nederland bij het verspringen. In zijn laatste sprong zette hij een nieuw persoonlijk record van 6.44 meter neer, ruim voldoende voor het kampioenschap. Bart haalde ook een bronzen medaille op de 100 meter sprint met 11.98 seconden.

[Wedstrijdverslag op de website.](#)

Bij oudste zoon Bart draait alles om fanatiek sporten en wedstrijden winnen. Hij is begonnen met voetballen, maar ondervond al na twee trainingen dat dit niet de sport voor hem was. Een teamsport is leuk, maar niet iets waar hij zijn ziel en zaligheid in kon stoppen. Dat kon wel bij de atletiek en zo begon hij bij Achilles als C-junior op de meerkamp. Bart deed dat niet onverdienstelijk maar hij heeft zich als B-junior uiteindelijk gespecialiseerd in verspringen, met daarnaast hink-stap-springen en sprinten. Hij heeft aan vele wedstrijden meegedaan, waardoor er geen atletiekbaan in het land is die het gezin Hondeveld niet al gezien heeft. De volgende uitdaging is een studie bij CIOS combineren met de sport.

Ver doel: 7 meter | Bart heeft de ambitie om Nederlands kampioen te worden. Daarom deed hij maandag 9 juni mee aan de Zuid-Nederlandse kampioenschappen, met succes. Uiteindelijk zou hij dolgraag meedoen aan ook Europese kampioenschappen, maar dat wordt nog bemoeilijkt door de hoge limieten die de Atletiekunie stelt. Een bereikbaar doel is de 7 meter die hij in de toekomst hoopt te springen. En [hij mocht op 5 juli naar het NK junioren in Amsterdam!](#) Daar werd hij 8e B-junior met 6,18 meter. Zo ver is hij dus niet van zijn doel af.



Even introduceren: Daan Hondeveld (13 jaar en dol op fotografie)

Aangestoken door zijn oudere broer Bart is Daan ook atletiek gaan beoefenen bij Achilles (D-junior). En omdat zijn moeder dol is op de Kangoo Jumpen, doet hij dat nu ook. Dat vindt hij zelfs nog wel leuker dan atletiek. Speerwerpen en kogelstoten zijn wel zijn favoriete onderdelen bij atletiek. Hij is niet zo fanatiek als zijn grotere broer, maar traint wel serieus en beleeft net zo veel plezier in de sport. Daan vindt de vereniging fantastisch en stelt zich dienstbaar op: daarom sjouwt hij net zo graag met materialen tijdens wedstrijden. Zijn andere passie is fotograferen en hij neemt dan ook de mooiste foto's van zijn broer in de zandbak!

Foto onder: Daan fotografeert broer Bart in de zandbak - maandag 9 juni 2014



Trainingsschema familie (door de trainingstijden moet er soms wel in etappes gegeten worden!)

John (hardlopen)

2 x per week met de groep op maandag en woensdag (20.30-21.30u)

1 x per week met een groepje op zaterdag

Ter voorbereiding op Rotterdam: 1 x per maand een lange duurloop (rond 30 kilometer)

Na de Zevenheuvelenloop Nijmegen: 4 x per week training voor hele marathon

Ine (Kangoo Jumpen)

2 x per week met de groep (17.45-18.15u)

1 x per week met een groepje op vrijdagavond

Bart (sprint, ver)

5 x per week training:

krachttraining (met Arjan Dekkers)

loopscholing

werken aan techniek (als gastlid bij Spado in Bergen op Zoom).

Daan

2 x per week met de groep Kangoo Jumpen

1 tot 2 x per week atletiek

Sociaal, dat kenmerkt Achilles | Hoewel vader, moeder en zoons deel uitmaken van andere groepen, zijn ze het erover eens dat al deze groepen sociaal en gezellig zijn. Dat is prettig, want zo blijft trainen leuk.

Johns hardlooptroep is een gemêleerd gezelschap, bestaande uit verschillende leeftijden. De sfeer is leuk, niemand loopt te snel of te langzaam en nieuwelingen worden zonder problemen geaccepteerd. Ze delen een lief- en leedpot, drinken maandelijks koffie in de kantine (ook geblesseerden) met iets lekkers daarbij en ze hebben minstens twee uitjes in het jaar (uit eten in december en barbecuen in de zomer). Bovendien komen ze samen in een whatsapp groep, handig bij inschrijvingen voor wedstrijden. Dat plezier, dat is wat John zelf ook uitdraagt en waardoor trainen goed vol te houden is, hoe zwaar het soms ook is. Wat ook helpt is steeds nieuwe routes lopen (of zo nu en dan verdwalen en je vrouw bellen om je te laten ophalen).

Hoewel op financieel en sportief gebied Bart misschien beter af is bij een andere club, wil hij onder geen beding ergens anders heen. Zijn groep is veel te leuk! Die is weliswaar uitgedund, maar hechter dan ooit. Iedereen gunt elkaar alles en helpt elkaar waar mogelijk. Moeder Ine ziet hem groeien door de begeleiding die Bart krijgt van zijn oudere groepsleden.

De sfeer in Ines Kangoo groep is net zo goed. Tijdens de trainingen is jong en oud aanwezig (variërend van 7 tot 76 jaar), ook zoon Daan. Speciaal voor de jongeren zijn er aparte trainers, die vooral in spelvorm met de jeugd bezig zijn. De volwassenen doen oefeningen. Nieuwelingen worden ook bij de Kangoo groep meteen opgenomen, want niets is zo verraderlijk als blijven hangen in de bestaande samenstelling. De groep heeft meer vrouwen dan mannen, maar op de vrijdagavond is er een fanatiek mannengroepje dat vaak wat verder loopt. Sociaal, samenhorig en gezellig, dat zijn sleutelwoorden. De kroeg in, ook dat gebeurt bij de Kangoo groep heus ook!

Nieuw? Kom lekker bij de groep! Mensen die geïnteresseerd zijn in hardlopen, Kangoo Jumpen of atletiek krijgen van de familie Hondeveld het advies om lid te worden van een groep. Dit is de stok achter de deur om lekker te komen en te blijven trainen. Ook belangrijk, praten of luisteren tijdens het lopen. Gewoon doen, dan ga je nooit te snel en beleef je meer plezier aan de trainingen. Zoek een maatje in de groep, want samen houdt je sporten langer vol! Zien we je bij Achilles?

Johan Hack

passie voor competitie-atletiek

Vanaf pupil is Johan Hack lid geweest van THOR uit Roosendaal. Daar was het gebruikelijk om vanaf de categorie D-junioren met de gehele groep mee te doen met de competitie. Al snel werd duidelijk dat Johan als all-rounder handig was in te zetten op verschillende onderdelen. Tijdens een competitiewedstrijd verbeterde hij vaak zijn eigen records. Voor hem was het namelijk motiverender om voor de ploeg een goede prestatie weg te zetten dan voor zichzelf. In die periode heeft hij met zijn ploeggenoten drie keer in de landelijke finale gestaan, eenmaal heeft dit geleid tot het kampioenschap van de tweede divisie bij de neo-senioren (tegenwoordig de A-junioren).



Quote website Atletiekunie: De competitie is de grootste breedtesportactiviteit op de baan binnen de atletiek in Nederland. Het is toegankelijk voor alle atleten met een wedstrijdlicentie in de categorie D-junior en ouder. Jaarlijks wordt er dan ook deelgenomen door ruim 1300 teams, verdeeld over zo'n 160 verenigingen.

Ontwikkeling van atleet naar ploegleider

Bij THOR viel de succesvolle ploeg na een aantal jaar uit elkaar en stapte Johan in 2005 over naar Achilles. Hoewel zijn focus als atleet inmiddels was verschoven naar de 800m en 400m, was hij ook hier indien noodzakelijk op meerdere onderdelen inzetbaar zodat er nuttige punten konden worden binnengehaald voor de seniorenploeg. Na enkele jaren was Johan de oudste van de ploeg en bood hij zich aan als ploegleider. Dat is nu zijn voornaamste bezigheid, al is hij nog steeds zelf actief deelnemer als atleet.



Als ploegleider probeert hij met humor en betrokkenheid de deelnemers te motiveren en te begeleiden. Mede door de goede sfeer rond de wedstrijden zijn er de laatste jaren regelmatig goede prestaties neergezet. Als voorlopig hoogtepunt noemt Johan het kampioenschap in de derde divisie en promotie naar de tweede divisie. Dit werd 2 jaar geleden op de eigen thuisbaan behaald en leverde Achilles zelfs de titel "sportploeg van het jaar 2012" van Etten-Leur op.

Leuk feitje: Naast atletiek is Johan een fanatieke teamsporter. Zo speelt hij alweer 4 jaar voetbal en heeft hij daarvoor 4 jaar basketbal in competitieverband gespeeld. Hij is altijd vooral in de wintermaanden op zoek geweest naar een ander competitie-element.

Ervaring en verhalen genoeg

Inmiddels staat de teller bij de 30-jarige Johan op 50 deelnames aan competitiewedstrijden. Dit levert tal van anekdotes op over gebeurtenissen uit verschillende wedstrijden. Te veel om hier op te noemen eigenlijk. Vraag hem daarom zelf maar eens naar wat hij met Achilles beleefd heeft en waarom deze club zo'n aantrekkingskracht heeft. Daarnaast leverde zijn veelzijdigheid in combinatie met fanatisme als atleet hem uiteindelijk één clubrecord op: in 2011 voltooide hij - vooralsnog als enige Achilles-atleet - een 20-kamp.

Stoppen? Echt niet!

Sinds 2014 gaat Johan namelijk ook mee als begeleider van de B-junioren. Vooralsnog lijkt het erop dat hij er niet mee gaat stoppen. Deze fanatiekeling vindt die wedstrijden veel te leuk om te laten schieten!

Gezellige jaarwandeling in Brielle

Wie: Nordic Walkers van Achilles

Met wie: de wandelaars van [de Losse Feeter](#)

Wanneer: zaterdag 12 april 2014

Waar: Brielle

Aantal kilometers: 15 km Nordic Walking, 25 km wandelen

Organisatie: wandelsportvereniging "Jonge Tippelaars"

Al enige zaterdagen voorafgaand aan de tocht in Brielle wandelde de Nordic Walking groep onder begeleiding van Hans Verschuren meerdere kilometers. Dat beviel de wandelaars goed, want lekker gekletst, goed gelopen en veel van de omgeving van Etten-Leur bekeken. Bij de broer van Mientje mocht de groep weer op de koffie in de keukenzaak, wat door iedereen als "erg mooi en fijn dat dit allemaal mogelijk is" ervaren werd.

Op zaterdagochtend 12 april zag het zwart van de mensen, of eerder rood door de Losse Feeter. Een aantal van onze sportievelingen zijn namelijk lid van zowel Achilles als de Losse Feeter, om zoveel mogelijk op eigen wijze en eigen tijd te kunnen deelnemen aan de activiteiten van beide organisaties. De wandelaars kwamen met hun poles te voet, op de fiets of per auto naar de Wipakker. Voor de deelnemers betekende dit al een mooi weerzien van veel sportieve mensen, want sport geeft verbondenheid en vriendschap.

Er stonden twee bussen klaar. Dat was allemaal goed geregeld, net als de consumptiebonnen die uitgedeeld werden. Na nog wat drinken was het tijd om actief te zijn: 11 mensen voor het Nordiccen, 5 voor de 25 kilometer. Hieronder lees je hoe **Anne Chaulet** deze dag beleefd heeft.

Onderweg genoten we van de prachtige bloesem, die we vorig jaar bij de Bloesemtocht hadden gemist! Heerlijk wandelden we door het rustige en prachtig buitengebied van Brielle. Van verre zagen we de zorgboerderij De Bolaarshoeve. We hadden allemaal wel zin in een lekker bakje thee of koffie en om wat van onze boterhammen te consumeren. Alles was daar erg mooi, nieuw en milieubewust opgezet. De koekjes waren homemade, smaakvol. Heerlijk voldaan gingen we weer verder op onze mooie landelijke wandeling door het poldergebied. Na een uurtje wandelen komen we bij de stadswallen van Brielle. Daar is het 1 aprilmonument, ontstaan uit de onderstaande gebeurtenis.

Op 1 april 1572 werd de stad ingenomen door de Watergeuzen onder leiding van Lumey en Bloys van Treslong, waarbij de veerman Jan Koppestok een belangrijke rol vervulde. De Inname van Den Briel wordt algemeen gezien als het eigenlijke begin van de opstand tegen Filips II.

Het stadje Brielle heeft een grote verzameling van prachtige historische panden. Onderweg werd er door velen dan ook druk gefotografeerd om een aantal mooie gevels vast te leggen. Chez Andre aan de Turfkade was goed bezet, dus zijn we wat meer in het centrum wat gaan drinken. We hebben zelfs nog een aantal kledingzaken kunnen bekijken. Net toen we onze wandeling wilde voortzetten, kwam er in de Voorstraat een begrafenisstoet met paard en wagen aan. Gauw maakten we plaats voor deze indrukwekkende stoet, voor een zeer vooraanstaande rijke man uit Brielle. Na nog een stukje over de wallen te hebben gewandeld zagen we het cafeetje "Zeeuws meisje", waar we genoten van een wijntje of fris. Daarna was het terug naar het sportpak en met de bus naar huis.

In Etten-Leur was de dag nog niet klaar. Met een groter gezelschap is de tocht voortgezet naar de Sprankeling voor een heerlijk hapje eten. Daar kon men Hans een lekker wijntje aanbieden als dank voor zijn inzet. Lekker babbelen en elkaar beter leren kennen, voor iedereen was dit een mooie afsluiting van een gezellige dag.

RELAX...



HET ACHILLES KAMP THEMA VOOR 2014 IS BEKEND:

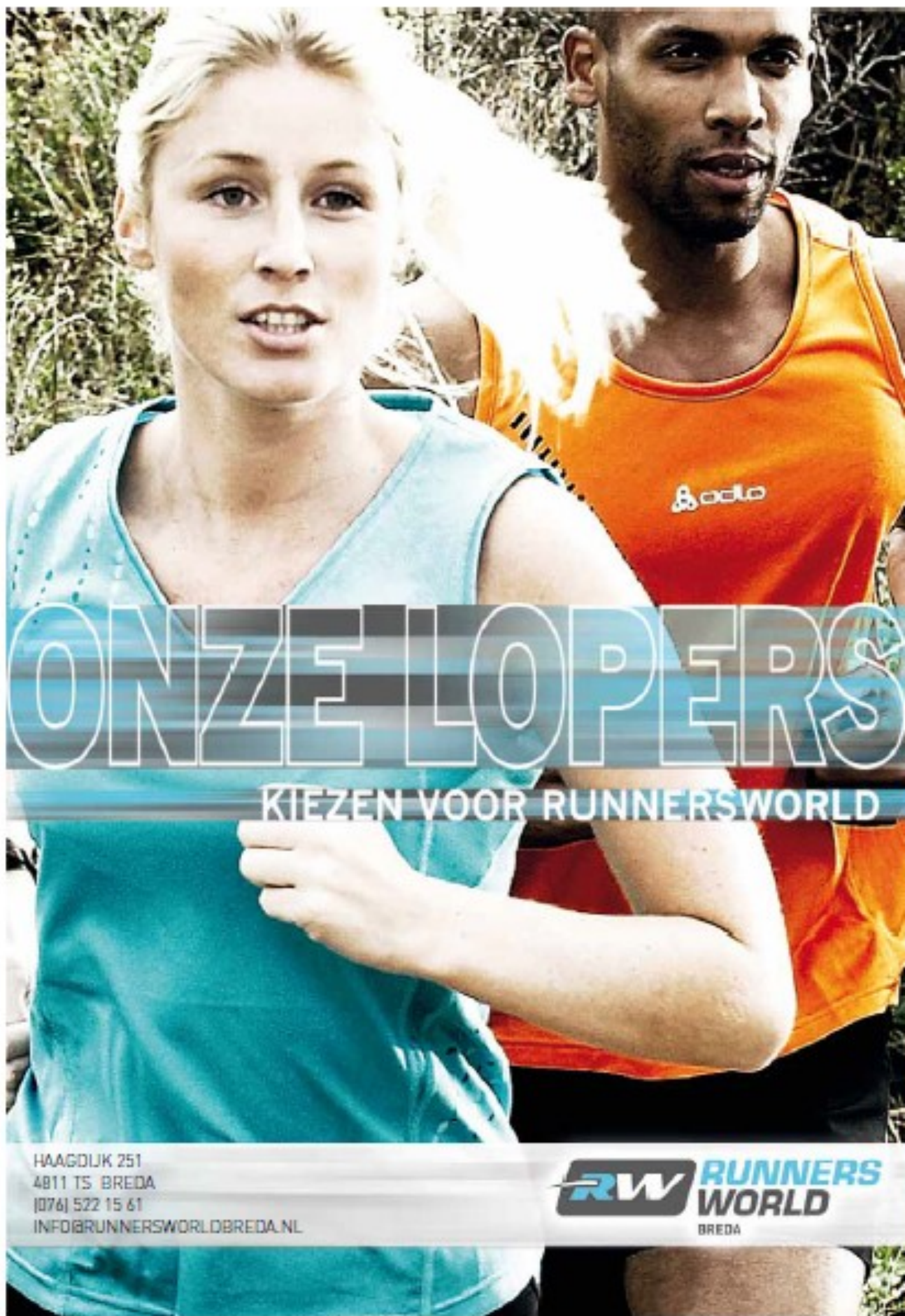
CRUISE

VRIJDAG 17 T/M ZONDAG 19 OKTOBER 2014

VOOR A-PUPILLEN 2E JAARS, C / D JUNIOREN
& JEUGDRECREANTEN (11 T/M 15 JAAR)

VRAGEN? MAIL NAAR:
[KAMPKOMMISSIE@ARVACHILLES.NL](mailto:kampcommissie@arvachilles.nl)

NADERE INFO VOLGT NA DE ZOMERVAKANTIE!



ONZE LOEPERS

KIEZEN VOOR RUNNERSWORLD

HAAGDIJK 251
4811 TS BREDA
(076) 522 15 61
INFO@RUNNERSWORLDBREDA.NL

RW **RUNNERS**
WORLD
BREDA