

In deze nieuwsbrief

Jong geleerd, oud gedaan	2
"Bedankt!" zegt Denise Faassen	2
De 5 van d'n Donk	2
LocalFM Sport: meer uitzendingen	3
Wedstrijdverslagen	3
Behoud jeugdleden	3
Achilles vacatures	3
Achter de schermen: WOC	4
Qi Gong bij Achilles	4
Nauwkeurigheid bij GPS	5
Renovatie kunststofbaan	5
Facebook al 208 Achillesvrienden	6
Website in 2014 679.658 hits	6
Wedstrijdkalender	6
Volgende maand in Achter de Schermen: Clubkleding	6

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 11, oktober 2014



**Dertig enthousiaste
hardlopers (m/v) zoeken een
betrokken trainer (m/v)**

meer weten over deze vacature? klik [hier](#)

Blessures voorkomen of genezen?

**feet
analysis**
sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen

10% korting

Feetanalysis

Mgr. van Dongenlaan 2, 4741 DH Hoeven
T. 0165-508174, E. info@feetanalysis.nl
www.feetanalysis.nl

SportMemo 2.0

Ons clubblad is vóór, maar ook dóór leden. Daarmee bedoelen we dat niet alleen de redactie het clubblad moet volschrijven, ook meerdere van de andere 850 leden van Achilles kunnen een bijdrage leveren. Dat betekent niet automatisch dat je een "stukje" schrijft voor de SportMemo, maar je kan ook ideeën voorstellen, waarmee de redactie aan de slag kan. Denk na en mee wat jij vindt dat er ontbreekt in ons clubblad en waar je meer over zou willen lezen.

Waar je mee kan beginnen, is ons helpen om een nieuwe, andere naam voor ons clubblad te bedenken. SportMemo heeft jarenlang maandelijks Achillesleden veel informatie en leesplezier gegeven, de 2.0 versie is duidelijk anders van opzet en beoogd meer inzicht en diepte te verschaffen voor de lezers. Wie komt er met een frisse en duidelijke naam voor ons clubblad? Stuur je voorstel(len), onderwerpen en suggesties naar redactie@arvachilles.nl



Geslaagde clubkampioenschappen met Groene Ster in Zevenbergen

Ingewijden vertrouwden de redactie toe dat de uitvoering samen en bij Groene Ster een groot succes was, en dat ook verschillende enthousiaste ouders en trainers dezelfde mening deelden.



Jong geleerd is oud gedaan!

Atletiekverenigingen en loopgroepen organiseren beweging. Beweging is er continu. Eén van mijn favoriete zinnen die de revue passeert in mijn gesprekken met bestuurders is: 'het enige permanente in de wereld is verandering'. Beweging kan voorwaarts (kansen!), maar kan ook achterwaarts (bedreigingen!). Hoe zorg je als bestuur er voor dat je vooruit gaat? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het werken in een divers (bestuurs)team leidt tot gelukkigere teamleden. Geluk en plezier is de basis voor succes. Besturen is dus makkelijker als het bestuur een afspiegeling van het ledenbestand is. Pak eens de spiegel en hou 'm eens jullie bestuur voor. Hoe zit het met de afspiegeling van het ledenbestand binnen jullie bestuur? Lees [hier](#) verder ...



STEUN MET ONS DE KINDEREN IN SRI LANKA!

Denise Faassen hielp als student Ergotherapie [de stichting Prithipura Infants Homes](#) op Sri Lanka. Deze stichting vangt kinderen met een (meervoudige) handicap op en geeft hen een goed thuis. Denise was een maand lang in Sri Lanka aanwezig op de locaties Prithipura en Cotagala. Denise bedankt ARV Achilles (en haar trimgroep 4 in het bijzonder) voor hun sponsorbijdrage. Dankzij het potje op de balie en vele andere sponsors heeft Denise met haar medestudenten [in totaal € 6.000,00 op kunnen halen](#). Ook in 2015 willen studenten proberen zoveel mogelijk geld in te zamelen om nog meer te kunnen realiseren voor de kinderen en verzorgers in Sri Lanka. Doe je mee? Doneer in het spaarpotje op de balie. Denise rekt op je! Lees [hier](#) verder ...



De 5 van d'n Donk afgesloten met een heerlijke barbecue!

27 september was het dan zover. Omdat de baan nog niet gebruikt zou mogen worden rondom de tijd van de clubkampioenschappen werd er gezocht naar een alternatief en daar is een zeer mooie 5 kilometer uit ontstaan! Startend op de Lage Donk, door weilanden, zandpaden en over de weg, lekker gevarieerd en met het zonnetje erbij werd geconcludeerd dat dit waarschijnlijk niet de eerste en enige '5 van d'n Donk' zou gaan worden. Volgend jaar weer?

Ondertussen hadden de wedstrijd atleten en aanhang natuurlijk honger gekregen, dus na goed uitlopen en oprispen kon de barbecue aan: Geregeld door Sjekfe van de Slager, heerlijk! 'Avonds nog lekker bij het vuur staan of binnen wat bijkletsen. Het was genieten, bedankt "Feestcommissie"!



JLN Transport BV



Local FM Sport

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

Om veel **'Achilles'** in de Sportuitzendingen van LocalFM te krijgen is de redactie afhankelijk van informatie van jou als lezer en Achilleslid.

We zoeken **deelnemers** aan de verschillende afstanden tijdens de **Marathon Brabant** op 26 oktober om voor de wedstrijd wat te vertellen over je specifieke (trainings)voorbereidingen, en ook na afloop van je race kan je een microfoon onder je neus gedruwd krijgen om LIVE te vertellen hoe jij je wedstrijd in Etten-Leur beleefd hebt! Niet allemaal tegelijk reageren naar redactie@arvachilles.nl

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

Wedstrijdverslagen

21-09-2014 [Stef Dirks 2^e op 5 in 10 van 't Aogje](#)
 22-09-2014 [Warndorff en Warndorff winnen Zevenbergen](#)
 22-09-2014 [West-Brabantse podiumplaatsen Achilleslopers](#)
 28-09-2014 [Donkenloop 100% Achilles](#)
 29-09-2014 [Clubkampioenschappen in Zevenbergen](#)
 04-10-2014 [Jan Muller trainde in Zeeland](#)
 05-10-2014 [Melvin Franken loopt snelle Singelloop](#)



ARV Achilles vacatures

Om als atletiekvereniging goed te kunnen functioneren is er dringend behoefte aan:

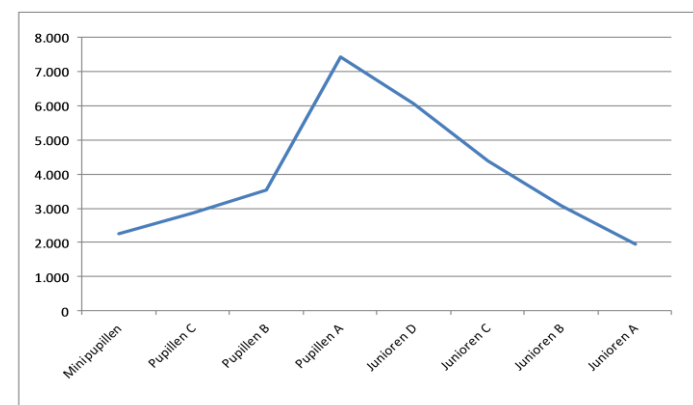
- [jury coördinator](#)
- [jeugdtrainer](#)
- [bestuursleden](#)
- [wedstrijdsecretaris](#)
- [looptrainer\(s\)](#)



Behoud jeugdleden

Binnen de juniorencategorie zien we helaas een tendens in afname van leden. Bij vele sporten is dat echter het geval, en zo ook binnen de atletiek. De Atletiekunie publiceert sinds 2007 elk kwartaal de ledenstanden op de website. De kinderen die in 2007 minipupil waren, zijn in het jaar 2001 geboren. In 2008 valt deze lichting in de categorie Pupillen C, in 2009 valt deze lichting in categorie Pupillen B etc. Op die manier is op basis van de ledenstanden gekeken naar het verloop onder de jeugdleden

Lees [hier](#) verder ...



ACHTER DE SCHERMEN

wedstrijd organisatie commissie: **WOC**



Wat komt er op het bord van de WOC?

De WOC draagt zorg voor de organisatie, coördinatie en evaluatie van de wedstrijden. Het vaststellen van de wedstrijddata, rekening houdend met de wedstrijdkalender van de Atletiekunie.

Wie maken er deel van uit?

- (WOC-)Voorzitter
- Jury coördinator
- Wedstrijdsecretariaat thuis eigenwedstrijden)
- Wedstrijdsecretariaat uit (wedstrijden waarbij andere verenigingen aan deelnemen)
- Materiaalman
- Wedstrijdleider

Hoeveel wedstrijden?

In het winterseizoen hebben we meestal twee crossen:

- Clubcross (voor eigen leden)
- Achillescross waarbij ook lopers uit de regio meedoen. In samenspraak met de verenigingen uit de regio is besloten dat wij deze nog om de twee jaar organiseren.

In het zomerseizoen organiseren wij:

- Als ARV Achilles openen wij het zomerseizoen met de trainingspakken wedstrijd.
- Wedstrijd van de regiokalender (Competitiewedstrijd-ARWB)
- Avondwedstrijd
- Wedstrijd van de regiokalender (Competitiewedstrijd-ARWB)
- Wedstrijd van de regiokalender (finale wedstrijden) indien toegewezen
- Clubkampioenschappen

Hoeveel vergaderingen?

Voor alle wedstrijden komen we meestal een aantal weken van tevoren bij elkaar om de wedstrijd te bespreken. Als het een wedstrijd is waarbij andere verenigingen aan meedoen is dat vaak twee keer. Meestal combineren wij de vergadering met wedstrijd die geweest is, met de voorbespreking van de volgende wedstrijd.

Volgen van opleidingen?

De leden van het WOC hebben minimaal jury algemeen.

Assisteren van andere verenigingen?

Wij proberen samen te werken met andere verenigingen, een mooi voorbeeld zijn de clubkampioenschappen van ARV Achilles. Omdat onze baan gerenoveerd werd, hebben we samen met Groene Ster in Zevenbergen desondanks onze Clubkampioenschappen kunnen organiseren.



Qi Gong bij ARV Achilles

Wat is Qi Gong:

Qi Gong zijn Chinese oefeningen die zorgen voor een betere gezondheid en een lang leven op basis van een uitgewogen oefeningensysteem waarvan de doeltreffendheid in China al eeuwenlang bekend is. Het is een van de Chinese geheimen ten aanzien van gezondheid en een lang leven. De oefeningen bestaan uit soepele, rustige, energetische bewegingen waarbij de ademhaling haar eigen plaats inneemt. Qi Gong wordt wel de 'moeder' van de Tai Chi genoemd.

Lees [hier](#) meer over Qi Gong.

氣功
qi gong

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!

Howe 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.

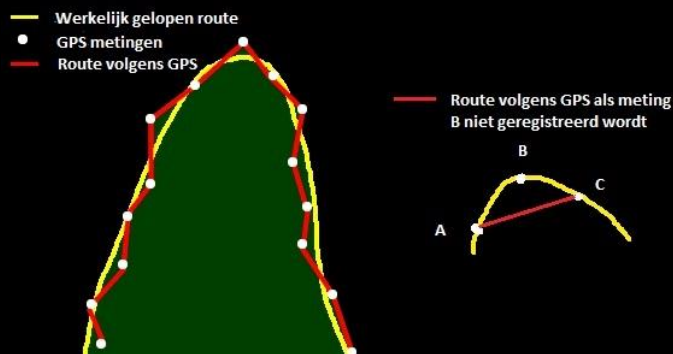
Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

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

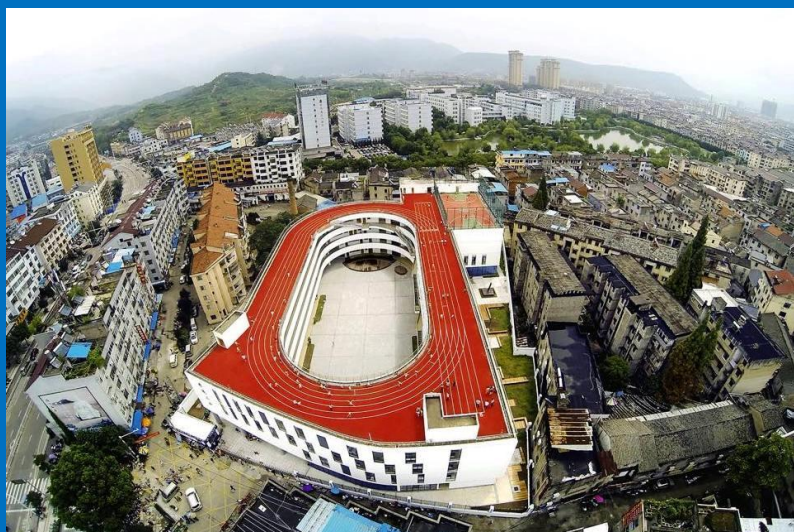
NAUWKEURIGHEID VAN GPS

Ook wel eens discussie gevoerd of gevolgd met andere lopers over de nauwkeurigheid van gelopen afstanden? Als het er echt toe doet, wordt de lengte van een parcours 'ouderwets' gemeten. Maurice Winterman (landmeter van beroep) is een van de bekendste parcoursmeters in Nederland.

Via GPS kan de positie in 95% van de metingen 3-5 meter afwijken. In de overige 5% van de metingen kan dat tot 10 meter zijn. Er zijn mensen die een verkeerd beeld hebben van GPS metingen. Zij denken dat een GPS je continue volgt en de exacte lijn weergeeft waar langs je gelopen hebt. De werkelijkheid is dat je GPS horloge de ene keer elke seconde maar soms ook pas 20 seconden later een meting doet. Elke meting is een punt op de kaart. Zoals al aangegeven: het kan 3-10 meter afwijken, dus het punt op de kaart kan zomaar 5 meter naast het parcours verschijnen. Lees [hier](#) verder ...



Renovatie kunststofbaan Etten-Leur wacht op de belijning



Wanneer de atletiekbaan in Etten-Leur, waarschijnlijk eind oktober 2014, wordt opgeleverd, kunnen de leden van ARV Achilles weer volop op hun eigen baan trainen. Ondertussen wordt achter de schermen al gewerkt aan de nieuwe baan, die in 2025 gereed moet zijn. Volg de laatste ontwikkelingen op www.arvachilles.nl



www.witloxvcs.nl

Witlox VCS
VALUE CREATING SOLUTIONS

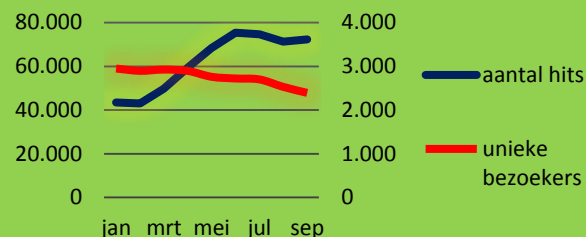
Kantoor Breda: 076 - 522 53 30
Kantoor Etten-Leur: 076 - 503 44 83

Op 10 oktober vinden 208 personen ARV Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB
11 - De 10 van Kurenpolder - Hank	02 - Diomedoncross Steenbergen	07 - Spadocross Bergen op Zoom	04 - Pagnevaartcross Oudenbosch	01 - Mastboscross Breda
12- Bergse Havenloop Bergen op Zoom	08 - Herfst Indoor Kampioenschap Groene Ster Klundert	14 - clubcross in de Kogelvanger (onder voorbehoud)	17/18 - NK cross Kerkrade	08 - NK 10 km op de weg - Schoorl
12 - Marathon Eindhoven	09 - Maresia cross Kaatsheuvel	21 - Pekkercross Oud Gastel	25 - THORcross Roosendaal	22 - Kogelvanger Achillescross
19 - De 10 van AVR Rucphen	09 - A4 run Steenbergen	22 -		
19 - Amsterdam Marathon (NK)	16 - Zevenheuvelenloop Nijmegen	26 - Kerstcross Sprundel		
26 - Van Oers Marathon Brabant Etten-Leur	22/23 - Warandeloop Tilburg	31 - Sylvestercross Soest		



Ine Hondeveld over de **Grote Clubactie**:

“De opbrengst tot nu toe is € 331,00.

Wanneer de kinderen klaar zijn met het verkopen van de loten, dan mogen ze de boekjes inleveren. Ben zeer benieuwd wat de totale opbrengst wordt. Ik heb tot nu toe 10 boekjes terug!”

volgende maand in achter de schermen: Clubkleding



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](#) of bezoek de [facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.