

Achilles vacatures	2
Sporten in het donker	2
Cross tips van Susan Kuijken	2
Athletics Movement in Velzen	3
LocalFM Sport: Brabant Marathon	3
Wedstrijdverslagen	3
Jaarplan 2015 Atletiekunie	3
Vernieuwde jeugdvisie Atletiekunie	3
Tips voor trailrunners	4
NK programma baanwedstrijden	4
AV Sprint middenin het Bredase	4
Achter de Schermen: clubkleding	4
Extra voorzieningen: een succes!	5
Video van Leo: de uurloop 1990	5
Sleutelfiguur: de jeugdtrainer	5
Volgende maand in Achter de schermen: Jeugdkampeerleiding	6
Facebook al 255 Achillesvrienden	6
Website in 2014 987.897 hits	6
Wedstrijdkalender	6

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 12, november 2014



Onze atletiekbaan is weer helemaal als nieuw, met een nieuwe polsstokhoog installatie. Op 1 november is de gerenoveerde baan goedgekeurd en overgedragen door de Gemeente Etten-Leur aan Achilles als hoofdgebruiker. **Om beschadiging van de nog niet helemaal uitgeharde toplaag te voorkomen mag er pas per 1 december 2014 met spikes op de baan getraind worden.**



Het **crosseizoen 2014-2015** is regionaal van start gegaan met de Diomedon-cross (1^e ARWB-cross) op 2 november. Op nationaal niveau is op 22 en 23 november de Warandeloop in Tilburg de eerste crosswedstrijd en internationaal was op 9 november in het Belgische Mol de Cross Cup de echte opening van het veldlopen. Meer informatie over de ARWB-crossen lees je [hier](#). De links naar **wedstrijdverslagen** staan op pagina 3.



ACHILLES VACATURES



Arno – Johan – Jan – Michel – Sjack

Omdat deze vrijwilligers, door verschillende oorzaken, gestopt zijn of binnenkort stoppen met de hieronder specifiek benoemde werkzaamheden, is ARV Achilles dringend op zoek naar:

- een voorzitter
- een bestuurslid
- een jury coördinator
- een trainer loopgroepen
- een wedstrijdsecretaris
- een specialistische (jeugd)trainer

Meer informatie staat [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

Sporten in het donker! Tips om zowel zichtbaar als veilig te sporten

Ook de leden van Achilles maken gebruik van de openbare wegen. Ieder is het er wel over eens dat het belangrijk is dat sporters goed opvallen en goed verlicht zijn als ze 's avonds “buiten” lopen.

Tijdens onze looptrainingen houdt de trainer wel een oogje in het zeil dat wij tenminste veiligheidsvesten gebruiken. Maar velen lopen zelf ook nog wel een rondje. Klik [hier](#) voor meer tips voor veilig sporten in het donker via Veilig Verkeer Nederland.

“Pain is inevitable, suffering is optional” – Haruki Murakami

Cross tips van Susan Kuijken

Het crosseizoen is weer begonnen, dus er mag weer gebikkeld worden. Crossen doet pijn, dat geldt voor iedereen. Maar degene die het beste met die pijn omgaat, wint de race.

Ik probeer de ontspanning in de tweede helft van de wedstrijd altijd zoveel mogelijk te bewaren. Dat is moeilijk als je tegenstanders je proberen te lossen. Ga mee met versnellingen zonder je af te vragen hoeveel aanvallen je nog kan pareren, hoever je nog moet, hoeveel pijn in je benen je kan verdragen. Loop in het hier en nu. Focus op een goede ademhaling en techniek. Ontspan je gezicht. Een pokerface is niet alleen geweldig om je tegenstanders voor de gek te houden, maar helpt ook voor de rest van je lichaam om de ontspanning te bewaren en met minder kracht harder te lopen. Oefen je pokerface ook eens tijdens een zware training.

In de laatste kilometer zal de pijn ongetwijfeld van je gezicht af te lezen zijn, maar tegen die tijd zijn je tegenstanders vast al gebroken. Wees er mentaal op voorbereid dat de laatste kilometer echt pijn doet. Er zijn ontelbaar veel momenten in die laatste kilometer waarop je kunt opgeven. Dan bedoel ik niet zozeer uitstappen, maar dan bedoel ik het niet meer meestrijden voor de winst. Dat is opgeven. Het verzacht de pijn tijdelijk. Maar geloof me, hoeveel pijn een wedstrijd ook doet, als je voor jezelf weet dat je alles wat je in je had hebt gegeven, dan doet het resultaat de pijn vergeten.

Succes met crossen! Susan



JLN Transport BV

ATHLETICS MOVEMENTS VAN START IN GEMEENTE VELSEN (JEUGD)

139 Leerlingen leren tijdens de atletieklessen op school via een spannende verhaallijn beter te bewegen. De basisvaardigheden lopen, werpen en springen vormen de rode draad in de lessen.

Kinderen in de gemeente Velsen maken kennis met atletiek

De komende weken staat Athletics Movements gepland op het Anker, de Molenweid, de Hoeksteen, de Beekvliet, de Duinroos en de Rozenbeek in Velsbroek. Zes weken lang krijgen basisschoolleerlingen atletiekles van een echte atletiektrainer.

Enthousiast geworden kinderen kunnen zich hierna opgeven voor de naschoolse lessen, waarbij er nog eens zes weken atletieklessen worden aangeboden in de buurt. Het traject kan worden afgesloten met zes proeflessen bij de lokale vereniging AV Suomi. Na de Kerstvakantie start het Athletics Movements programma bij basisscholen in Driehuis en Santpoort. Het programma wordt mogelijk gemaakt door de provincie Noord-Holland en gemeente Velsen. Lees hier [verder](#) ...



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

Wedstrijdverslagen

12-10-2014 [Debuut op de 10 km in Kurenpolder](#)
12-10-2014 [Ben Vriens raakt op toeren in Eindhoven](#)
12-10-2014 [Mike Teekens' 4 Mile-race in Groningen](#)
19-10-2014 [Tweede haaspartij voor Mike Teekens](#)
19-10-2014 [De 10 van ARV90 in Rucphen](#)
26-10-2014 [Zeker 150 Achillesleden rennen in Etten-Leur](#)
02-11-2014 [Paddy Herijgers wint Drunense duinencross](#)
02-11-2014 [1^e ARWB-cross in Steenberghe](#)
09-11-2014 [Paddy & Rick halen podium in Kaatsheuvel](#)
09-11-2014 [Eenmalig hardlopen op de A4](#)
09-11-2014 [Mike Teekens's Cross Cup avontuur in Mol](#)
10-11-2014 [Achilles pupillen HIKken in Klundert](#)



Atletiekunie kiest voor vernieuwde jeugdvisie

Een sport waarmee iedereen in aanraking komt: het is de basis van de motorische vaardigheden van een mens - waar je je hele leven wat **aan** hebt. Een sport met grote diversiteit aan deelnemers, waarin wij alle betrokkenen inspireren en begeleiden bij het gezamenlijk behalen en ervaren van plezier, voldoening en prestaties op elk niveau. Lees [hier](#) het hele artikel uit Sport, Bestuur en Management.

Wil je meer weten over de jeugdvisie van de Atletiekunie?

Lees dan [hier](#) het volledige document.



[Tien interviews](#) met Achilles deelnemers aan de diverse afstanden op 26 oktober

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

ATLETIEK WEEK

Atletiekunie houdt topatletiek overeind, maar leidt verlies in de loopsport

De Atletiekunie ziet kans om de topatletiek in 2015 financieel grotendeels overeind te houden, al is er nog geen zicht op een hoofdsponsor.

In de loopsport wordt een teruggang verwacht. Met name voor de Dutch Runners en Start to Run neemt de belangstelling af. Dat blijkt uit het jaarplan voor volgend jaar, dat op 27 november wordt besproken in de Unieraad.

De Atletiekunie moet in 2015 een bezuiniging van acht procent zien te verwerken op de inkomsten uit de Lotto-gelden. Tegelijkertijd blijkt een van de belangrijkste financiële doelstellingen voor de periode 2013 tot 2016 – het vinden van een hoofdsponsor – nog niet gerealiseerd te zijn.

De Atletiekunie hoopt dat de samenwerking met de organisatie van de EK 2016 in Amsterdam nieuwe mogelijkheden gaat bieden voor de promotie van de atletiek en het werven van zakelijke partners.

Het jaarplan voor 2015 en de agenda van de Unieraadsvergadering zijn [hier](#) te vinden.



NK programma per 2015 -update- (Baanwedstrijden)

Naast de onlangs gecommuniceerde gewijzigde opzet van de NK Atletiek senioren naar vier dagen, worden er per 2015 nog een aantal andere aanpassingen in het NK programma en zaken daaromheen doorgevoerd. Uitgangspunten die hierbij een rol hebben gespeeld zijn:

- Uniforme opzet en regelgeving (wedstrijdbepalingen);
- Aansluiting bij mondiale toernooien (opzet en inhoudelijke programma's);
- Clusteren NK's (minder NK momenten in de kalender);
- De atletiek staat centraal.

Daarbij hebben praktijkervaringen, interne en externe evaluaties met (bonds)coaches die het afgelopen half jaar hebben plaatsgevonden een rol gespeeld.

Algemeen

- Het (verplicht) dragen van het clubtenu wordt aan de atleet of vereniging over gelaten. De controle daarop bij alle NK's wordt los gelaten. [De IAAF Advertising Regulations](#) (reclame uitingen) blijft wel van toepassing **UPDATE**. -Het dragen van clubtenu bij de competities (en NK's teams) blijft verplicht-;
- De Technisch Directeur beslist over de deelname van buitenlandse atleten

Lees [hier](#) verder ...

Tips voor trailrunners: niet alleen in Losse Veter magazine 2, dat vanaf 6 november in de winkel ligt, maar ook in deze [video](#) legt Steven Pauwels in het artikel 'Trailrunnen voor laaglanders' uit wat trailrunnen inhoudt, wat er bij



komt kijken en wat er van de lopers verwacht. Naar aanleiding van het verschijnen van het blad is hem gevraagd om een drietal eenvoudige maar essentiële tips te geven voor trailrunners.

nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurder

AV Sprint: middenin de Bredase samenleving

Op een vrijdag in september schoven zo'n 25 vertegenwoordigers van bedrijven en organisaties om half acht 's ochtends aan voor een ontbijt in het clubhuis van AV Sprint. Drie weken later bezorgden vrijwilligers van de vereniging 300 kinderen uit het basis én het speciaal onderwijs een bruisende sportdag. Het zijn slechts twee voorbeelden die duidelijk maken dat de atletiekvereniging in Breda er veel aan doet om midden in de lokale samenleving te staan. Lees [hier](#) meer ...

ACHTER DE SCHERMEN

club kleding@arvachilles.nl

open op 22 en 26 november

ARV Achilles heeft een prachtige kledinglijn. Je bent lid van deze vereniging, dus dan is het ook heel leuk om clubkleding te dragen.

Hoe werkt het:

Er zijn regelmatig PAS-momenten, je kunt dan kleding passen en als het op voorraad, kan je het artikel meteen meenemen (en betalen). Is het niet voorradig, dan wordt het natuurlijk voor je besteld. Wanneer je kan komen passen en kopen, dat kan je in de nieuwsartikelen op de website lezen.

De eerst volgende kleding-sessie is op zaterdag 22 november tussen 10:00 en 11:30 uur in het clubgebouw. Ook kan je op woensdag 26 november tussen 18:30 en 19:30 terecht.

Je kan **Adrianne van der Sanden** altijd mailen als je een vraag hebt over clubkleding of wanneer je iets wil passen en/of kopen.

NIEUW in de collectie zijn de dames topjes en bijbehorende broekjes (zie foto linksboven).



Adrianne



prijslijst per 1 november 2014

- korte tight € 27,00
- lange tight € 37,00
- T-shirt € 33,00
- singlet € 27,00
- vlinderbroekje € 27,00
- regenpak (ademend) € 70,00
- damestopje € 27,00
- damestight € 27,00



Nabeschouwingen over de extra voorzieningen bij Achilles!

Tijdens de Van Oersmarathon op zondag 26 oktober hebben we onze accommodatie weer beschikbaar gesteld voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken. Dat deden we nu voor de 3^e keer. Uitgangspunt, toen we er aan begonnen, was dat het bestuur van Achilles vindt dat de accommodatie meer gebruikt moet worden. Het zou vaker moeten bruisen van activiteiten. Activiteiten die min of meer te maken hebben met onze tak van sport of sport in het algemeen. Daarnaast is het bestuur van mening dat onze accommodatie ook een enkele keer gebruikt kan worden voor het goede doel.

Toen we in 2012 voor de eerste keer tijdens de marathon ons clubhuis beschikbaar stelden, viel de opkomst niet eens echt tegen. Met 2 busjes van de BSO (toen nog Surplus), brachten we de deelnemers van het clubhuis naar de start en haalden we ze weer op aan de finish. Het bleek zeer gewaardeerd te worden door onze voornamelijk Belgische bezoekers. In 2013 viel de opkomst tegen, zeker ten opzichte van het jaar ervoor. Dat moest veranderen anders konden we onze energie beter in iets anders stoppen. We bezochten enkele wedstrijden buiten onze regio, bedachten een plan wat we bij het bestuur indienden en vroegen daarbij om een budget. Onderdeel van het plan was ook dat we er nog 2 jaar energie in wilden steken om de bezoekersaantallen te laten groeien en als we daar niet in slaagden zouden we deze activiteit stoppen. De belangrijkste speerpunten van dit plan waren de Voorzieningen en de Communicatie. We noemen: prima kleedkamers & douches, rustige omgeving, atletiekbaan om in en/of uit te lopen, gezellige kantine, vervoer naar en van het parcours, na afloop mogelijkheid voor gratis massage (Van Broekhoven fysiotherapie), gratis erwtensoep met roggebrood, gratis fruit (gezond), gratis gebruik van sauna, hottub en koudwaterdouches.

En daarnaast hadden we wat extra biersoorten in huis gehaald en was er de mogelijkheid om friet te bestellen. Met de uitgebreide publiciteit die we gemaakt hebben en de persoonlijke uitnodigingen naar de verschillende verenigingen in onze regio en groepen binnen onze vereniging bleek het een succes te zijn. De meeste bezoekers kregen we voor en na de halve en hele marathon. Met 6 man personeel konden we de vraag maar nauwelijks bijhouden en was de kantine goed gevuld. Achillesleden en vrijwilligers wisten hun vertrouwde kantine goed te vinden. Er was sfeer, gezelligheid en interactie met de voor onze club vreemde bezoekers uit de rest van het land en wederom België. Op een gegeven moment bleek dat we te weinig erwtensoep hadden ingekocht (100 pers.). De sauna, hottub en koudwaterdouches stonden op het terras. Het was er mooi aangekleed met veel planten welke voor dit doel beschikbaar waren gesteld door Life and Garden en het weer werkte prachtig mee. Er werd gebruik van gemaakt en er waren geen wachttijden.



Wat hebben we er van geleerd? Dat we nu in staat waren om meer dan 150 mensen te trekken. Dat we 's ochtends geen mensen hebben ontvangen die mee deden aan de familieloop. Dat er weinig mensen waren voor de 5 km en iets meer mensen voor de 10 km. Gezien het feit dat we op zaterdag alles opbouwen en voor handen hebben, zouden we zaterdagavond een andere doelgroep moeten kunnen bedienen. Niet de lopers die de volgende dag gaan sporten en niet de vrijwilligers die de volgende morgen vroeg in touw zijn. Voor welke groep is dit dan wél interessant? Volgend jaar dus ook meer erwtensoep en de wachttijd voor de friet kan korter. Kortom, het was een succes! Maar ook aan successen moet gesleuteld blijven worden. Iedereen bedankt die aan dit succes heeft meegewerkt en tot volgend jaar!

Hans Wierema



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

24 jaar geleden: de uurloop van 30 april 1990

Niet alleen zijn Eduardo Alvarez, Riny Oostvogels en Edwin Spangenberg te zien. Aan het einde van de [05:22 durende opname](#) van Leo Dekkers is bijvoorbeeld een kort gesprekje met de toen 21-jarige Wilbert Touw te horen en zien.



De jeugdtrainer: de sleutelfiguur tussen jou en je leden

Kijk eens goed in de ogen van jouw trainers. Zie je hun ogen fonkelen? Straalt het plezier en enthousiasme ervan af? Wordt hij achtervolgd door zijn atleetjes in spe? Dan heb je goud in handen! Jouw trainer kan je vereniging maken of breken, in zekere zin bepaalt jouw trainer of jouw lid blijft of afscheid neemt. Hij bepaalt of je leden plezier hebben, of zij zich onderdeel voelen van de groep die hij traint. Deze trainers zijn jouw superpromotors! Benieuwd? [Lees meer](#).

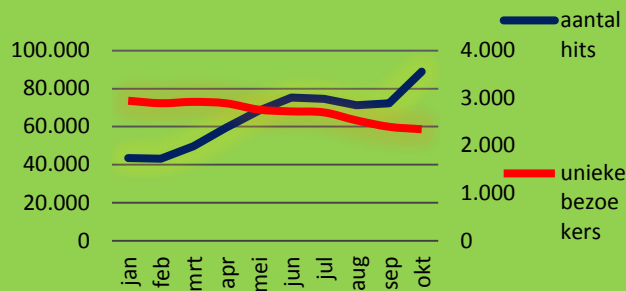
Talenttrainer Guido van Weeren neemt je in [deze video](#) over de positie van de trainer mee in 'de vier inzichten van trainerschap'.

Op 12 november vinden 255 personen ARV Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

maandelijkse webtrend -
www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

NOV	DEC	JAN	FEB	MRT
16 - Zevenheuvelenloop Nijmegen	07 - Spadocross Bergen op Zoom (2 ^e ARWB)	04 - Pagnevaartcross Oudenbosch (3 ^e ARWB)	01 - Mastbos-cross Breda	01 - NK Indoor Junioren Apeldoorn
22 - Indoor Hercules Dordrecht	14 - Clubcross Achilles Kogelvanger	17/18 - NK cross Kerkrade	08 - NK 10 km op de 10 weg Schoorl	08 - Pupillen + ABCD Junioren open indoor Rijen
22/23 - Warandeloop Tilburg	21 - Pekkercross Oud Gastel	25 - Achilles trim wintercompetitie Liesbos 10:30 u	21 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	22 - Achilles trim wintercompetitie Pannenhoeef 10:30
23 - Achilles trim wintercompetitie Liesbos 10:30 u	26 - Kerstcross Sprundel	25 - THOR-cross Roosendaal (4 ^e ARWB)	22 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	
	31 - Sylvestercross Soest	25 - Cross Duathlon Etten-Leur	22 - Achilles-cross (5 ^e ARWB), Kogelvanger	
			28- NK Indoor Junioren Apeldoorn	
HARDLOOPKALENDER 2015 vanaf 17 november online				



volgende maand achter de schermen: Jeugdkampeiding



Jeugdkamp 2014: Dennie van der Sanden's verhaal lees je [hier](#). En voor de foto's klik je [hier](#).



Jac Heijmans

Kerkwerf 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 Laatste nieuws? Kijk op de [website](#) of bezoek de [facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.