

Verder in de nieuwsbrief

Nieuwe hardlooptrainer Gerard Veroude	2
Kantinezaken: Conny en Cees	2
Grote Clubactie € 1.311,69	3
(de links naar) Wedstrijdverslagen	3
Sportadviezen Guido Vroemen	3
Missie en visie: een nieuwe voorzitter?	3
NOC*NSF: Op zoek naar talenten	4
Opstapcursus Nordic Walking 2015	4
Achter de Schermen: Jeugdkamporganisatie	4
Laat je sportclub niet in zijn hemd staan	5
Hardloopdocumentaires in jan op NPO Doc	5
Wedstrijdagenda	6
Facebook als 273 Achillesvrienden	6
Achilles website in 2014 1.148.833 hits	6
Trailrunning, een nieuwe hype onder lopers	6
Nederlanders sporten vaker	6
'Concurrent' training bevordert prestatie	6
Volgende maand in Achter de schermen: Clubblad	6
Wedstrijdkalender	6

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 13, december 2014

De clubcross werd redelijk bezocht, ruim 1/6 van de leden was in de Kogelvanger, het bestuur blij is om de pupillen in de Achilles kleuren te zien, maar betreurd het dat er door de overige leden c.q. deelnemers alleen nog maar in gesponsorde kleding deelgenomen wordt.



JLN Transport BV

Achilles vacatures, meer [info](#) over:

- **voorzitter**
- **bestuurslid**
- **jury-coördinator**
- **jeugdtrainer**
- **wedstrijdsecretaris**

De uitslagen en meer dan 250 foto's kan je door het activeren van deze [link](#) zien, maar ook daarna downloaden. De organisatie van de clubcross bedankt alle vrijwilligers die op maar ook voor zondag 14 december 2014 meehielpen om de clubcross in het bos "De Kogelvanger" tot een succes te maken.

EVEN VOORSTELLEN



DE NIEUWE TRAINER BIJ DE WEDSTRIJDLOPERS



Hallo leden van AVR Achilles.

De redactie van de nieuwsbrief vroeg mij om mezelf in het kort even aan jullie voor te stellen. Dus bij dezen.

Mijn naam is **Gerard Veroude**, getrouwd met José en vader van twee mooie dochters, die ondertussen al weer volwassen zijn, en niet meer thuis wonen. Dat gaat snel hé. Je leert ze fietsen en even later (zo lijkt het) hebben ze hun rijbewijs gehaald en vragen om je autosleutels.

Nee, ik kom dus niet uit Etten-Leur maar uit Gilze. Daar ben ik ook mijn trainerscarrière begonnen. Hoe dat gegaan is zal ik kort proberen samen te vatten.

In februari 2005 plaatste Jacques Kusters een advertentie in het weekblad waarin hij lopers uitnodigde om een vriendenclubje samen te stellen om daarmee 1 of 2 maal per week een duurlooptje te doen. Jacques hoopte op een man / vrouw of 5 maar de eerste trainingsavond stonden er al gelijk 11 mensen op de stoep. Vanaf toen is het hard gegaan en momenteel is Roadrunner Gilze een hardlooptgroep met ruim 400 leden. Al snel werd de intervaltraining aan het programma toegevoegd en daarmee ontstond ook de behoefte aan professionele begeleiding.

Drie van de meest fanatieke leden zijn toen bij de Atletiekunie de cursus assistent-trainer gaan volgen. Eén van hen was ik. Ergens in die tijd moet ik door een of ander virus besmet zijn geraakt, want training geven is mijn grootste passie geworden. In maart 2014 heb ik mijn trainerslicentie gehaald.

Ook al is [Roadrunner Gilze](#) een prima club, toch ontstond bij mij de behoefte om meer te doen met mijn trainerslicentie. Bijvoorbeeld training geven bij een officiële atletiekvereniging.

In oktober was ik met een aantal Roadrunners in Etten-Leur voor de Brabant Marathon. Ik begeleidde daar twee dames bij hun eerste halve marathon. Wij maakten gebruik van de mogelijkheid om bij Achilles om te kleden. Daar zag ik op het prikbord dat Achilles op zoek was naar een trainer. Ik heb toen contact opgenomen met Barbara Wierema en daarna was een en ander snel geregeld en ben ik sinds 1 december de trainer van de B groep.

Gerard (g.veroude@hotmail.com)

KANTINEZAKEN

Nog meer 'nieuwe gezichten', de nieuwe barmannen.

Na het vertrek van Maria Voeten zijn de heren **Conny Arnouts** en **Cees van Meer** de barmannen bij wie die de kantinezaken van ARV Achilles in goede handen zijn. *Contact:*

kantine@arvachilles.nl



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



opbrengst Grote Clubactie € 1.311,69 voor Achilles, waarvan Nine Gelderblom de meeste loten verkocht!

Wedstrijdverslagen

16-11-2014 Zevenheuvelenloop & -Nacht
17-11-2014 Jan Muller wint Kraftman's Marathon Trail
17-11-2014 Tim Ernest en Paddy Herijgers 2^e in Oosterhout
23-11-2014 Goede prestaties bij Tilburgse Warandeloop
25-11-2014 Pupillen indoren in Dordrecht
07-12-2014 Alwin Roovers soeverein in Spado-cross
07-12-2014 Mike Teekens snelste in Bruggenloop
07-12-2014 Melvin Franken wint 10 km Ter Specke Loop
07-12-2014 Ben Vriends op dreef in Zandboscross
07-12-2014 Trail van de week: Voorne Duin Trail
14-12-2014 De Achilles Clubcross 2014



nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurder

Best Practice: AV'34: gesprek over missie en visie versterkt de basis

Ze werd in maart van dit jaar gevraagd om **voorzitter** te worden van de vereniging waar ze drie jaar eerder lid van werd. 'Eigenlijk alleen omdat ik een ervaring marathon wilde gaan lopen en er tegen opzag om die lange duurlopen in m'n eentje te doen', zegt Miriam Trommelen. Maar dan verzeil je in een heel gezellige trainingsgroep met mensen die allemaal wel wat doen voor de vereniging en opeens vraagt de voorzitter je dan of je hem op zou willen volgen. 'Ik had geen met bestuurswerk bij een sportvereniging. Ik heb er dus echt wel even over na moeten denken, want ik heb met mijn eigen bedrijf en mijn gezin een druk bestaan. Maar ik vind het erg leuk om te doen.'

Trommelen vroeg haar bestuur én de vereniging al kort na haar aantreden om bezinning en verdieping. 'We zijn een brede vereniging met zo'n duizend leden, variërend van G-atleten, recreatieve lopers en wandelaars tot wedstrijd- en topatleten. Apeldoorn is een arme gemeente en we krijgen vanaf begin volgend jaar de accommodatie in eigendom, zonder dat we nog subsidie krijgen. Dat alles stelde ons voor de vraag: wat willen we met onze sport en met onze vereniging in de samenleving? We zijn een vitale vereniging, maar we moeten wel zorgen dat we dat kunnen blijven.' 'Ik had zelf de behoefte om me bezinnen over de vraag wat we als AV'34 willen. Je moet een doel hebben en op basis daarvan keuzes kunnen maken. Ik kwam daarover – gewoon aan de bar van onze kantine – in gesprek met Charlie Zandgrond, een ouder en partner van enkele leden van onze vereniging. Hij helpt in zijn werk allerlei organisaties die met die vragen bezig zijn. Hij heeft me geholpen dit proces op gang te brengen. Het is eigenlijk net als een training geven: je moet het goed voorbereiden.'

AV'34 beschikte over een "Missie en visie" die al langere tijd vrijwel ongebruikt in een la lag. Maar wie heeft er anno 2014 zin om zo'n stuk onder het stof vandaan te halen om er een stevig gesprek over te gaan voeren? Dat bleek dus alleszins mee te vallen. Op de eerste avond, eind mei van dit jaar, kwamen er vijftig leden bijeen, deels op basis van een algemene uitnodiging, deels ook omdat Trommelen hen persoonlijk of per mail had uitgenodigd. Een belangrijk pluspunt was dat er mensen uit diverse geledingen van de vereniging bij elkaar kwamen. 'Heel bewust hebben we die eerste avond gewerkt in gemengde groepen, omdat ik de eilanden-cultuur wilde doorbreken. Iedereen kon meepraten en laten opschrijven wat volgens hem of haar de missie van de vereniging zou moeten zijn.'

[Meer ...](#)



Een uitgebreid advies van sportarts Guido Vroemen over trainen met griep, verkoudheid of antibiotica gebruik

In de komende periode zal het aantal gevallen griep en verkoudheden weer flink gaan toenemen. Maar wat moet je nu wel doen en niet doen als je griep of een verkoudheid hebt? Voordat een advies gegeven wordt moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus en hoofdpijn.

Griep of verkoudheid?

In de volksmond noemt men een verkoudheid al gauw een griepje. Het zijn echter twee verschillende ziekten, veroorzaakt door verschillende virussen. Besmetting Als de griep heerst, of als er veel mensen om u heen verkouden zijn, is besmetting nauwelijks te voorkomen. Het virus zit in spekseldruppeltjes die via de lucht verspreid worden door hoesten of niezen. Behalve door de lucht worden de virussen ook overgebracht via de handen.

Verkoudheid

- Niezen
- Verhoging beneden de 38 °C (soms)
- Keelpijn (soms)
- Tranende ogen (soms)
- Hoest (soms)
- Verstopte neus
- Gevoel 'niet lekker' te zijn
- Hoofdpijn (soms)
- Oorpijn (soms, vooral bij kinderen)

Griep

- Plotseling begin
- Koorts boven de 38 °C
- Koude rillingen
- Spierpijn
- Hoest
- Verstopte neus (soms)
- Gevoel 'doodziek' te zijn
- Hoofdpijn
- Moehaid en zwakte

De 'nek-check'

Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortraineren. Er is een ezelsbruggetje, a kunt bepalen of je al dan niet je loop- of fietsschoenen kunt aantrekken: de 'nek check'. Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. [Lees verder](#)



Op zoek naar nieuwe kampioenen op de landelijke talentendag

Sommige kinderen hebben het ideale lichaam om de top te halen als roeier of rugbyer, maar hoe kom je daarachter als ze die sport niet beoefenen? NOC*NSF gaat ze op grote schaal testen.

Stel dat een kind op voetbal zit, maar eigenlijk veel meer aanleg heeft voor baanwielrennen. In de meeste gevallen kom je er nooit achter. Dat is jammer, want de kans dat iemand de sport beoefent die het best past bij zijn lichaam, is niet zo groot. Veel kinderen gaan bijvoorbeeld voetballen of hockeyen omdat een familielid of vriend dat ook doet. Zo gaan potentiële kampioenen verloren.

NOC*NSF wil dat voorkomen, door op grote schaal te zoeken naar kinderen met een verborgen talent voor een andere sport. Gisteren organiseerde de sportkoepel op vier locaties landelijke talentdagen. Van de ruim vijfhonderd kinderen die zich hadden aangemeld, waren er 320 uitgenodigd, voornamelijk voetballers en hockeyers. **Lees meer ...**



Opstartcursus Nordic Walking 2015

Op woensdag 11 maart 2015 start bij Achilles weer een zesdaagse Nordic Walking opstapcursus. In zes dagen worden wandelaars Nordic Walkers.

Voor eenmalige bijdrage van € 40,00 krijg je 6 x 90 minuten onderricht in Nordic Walking op 11, 14, 16, 18, 21 en 23 maart 2015. Hierbij is de huur van de poles inbegrepen, plus consumpties op de introductie- en afsluitavond.

De **start** is 11 maart om 19:00 uur in het clubhuis van Achilles, op zaterdagen in de Pannenhoef (09:00 uur).

Inschrijven bij:

Cia Smulders (06-12422108 cia.smulders@gmail.com)

Gerry Buckens (076-5016395 a.cbuckens@casema.nl)

ACHTER DE SCHERMEN

Jeugdkampcommissie

Hoofd Kampcommissie is Douwe Schouwenars, hij is het eerste aanspreekpunt binnen Achilles als het over het Jeugdkamp gaat. Van hem ontving de redactie wat er allemaal moet gebeuren voordat het kamp ergens zijn tenten opslaat in de Herfstvakantie.

Wanneer start je al met de voorbereiding op het kamp?

Het Achilleskamp vindt ieder jaar plaats in het eerste weekend van de herfstvakantie. De voorbereiding start eigenlijk al met het vastleggen van een kamphuis. Minimaal 1 jaar van te voren moet dit zijn geregeld, omdat anders de meeste populaire accommodaties volgeboekt zijn. Zo wisten we begin 2013 al in welk kamphuis we in oktober 2014 zitten. Vervolgens komt de kampcommissie ('de leiding') ongeveer 5 maanden voor het kamp voor het eerst samen en beginnen de voorbereidingen pas echt. Dit zijn altijd erg gezellige bijeenkomsten met veel anekdotes over wat er allemaal is gebeurd tijdens alle voorgaande edities.

Wat moet je allemaal regelen, hoe ziet je checklist eruit? De volgende zaken komen ieder jaar weer terug:

- bepalen thema

- vastleggen groepsaccommodatie
- samenstellen leidingploeg (er zijn altijd meer mensen die mee willen, dan dat er plek is)
- financiën (begroting opstellen, inschrijfgeld incasseren, betalingen doen)
- organiseren vergaderingen kampcommissie en opstellen takenlijsten
- voorbereiden spellen (dropping, nachtspel, 6-kamp, bonte avond, zondagmiddagspel etc.)
- opstellen boodschappenlijst
- maken logistiek plan, in het bijzonder voor de vrijdagavond
- maken vooraankondiging, uitnodiging, online inschrijfformulier en kampboekje



Hoe bepaal je het thema (of wie)?

Het thema speelt altijd een belangrijke rol. We zorgen voor een mooi verhaal en daar omheen bedenken we leuke spellen.

We zorgen voor rare kostuums en aankleding van het kamphuis en proberen daarmee het thema levend te maken.

We houden bij de keuze van het thema rekening met de wensen van de kinderen, maar we hebben zelf ook altijd voldoende inspiratie. Er is geregeld strijd over de definitieve keuze.

We hebben wel eens een applausmeter toegepast om tijdens het kamp de kinderen het kamphuis voor het jaar daarna te laten kiezen.

Het thema wordt vervolgens net voor de zomervakantie bekend gemaakt aan alle kinderen.

Hoeveel kinderen kunnen/gaan mee?

Het aantal kinderen schommelt een beetje, maar meestal gaan er tussen de 30 en de 40 kinderen mee en dit jaar kwamen we zelfs boven de 40 uit.

In principe hebben we geen limiet, aangezien de groepsaccommodaties altijd groot genoeg zijn.

De kinderen worden tijdens het kamp in groepjes ingedeeld waarmee ze tijdens allerlei onderdelen tegen elkaar gaan strijden om de felbegeerde titel.

**LAAT JE
SPORTCLUB
NIET IN Z'N
STAAN**



*Stuur je beste tactiek
in en win voor jouw club*



We winnen veel met sport

laatjesportclubnietinzijnhemdstaan.nl



Sportverenigingen kunnen leren van inspirerende voorbeeldcases

Sportclubs krijgen meer en meer te maken met het korten op subsidies, huurverhogingen en teruglopende inkomsten uit bijvoorbeeld sponsoring. Ondertussen maakt ook de consument hardere keuzes als het gaat om sportbeoefening en zien verschillende verenigingen hun ledenaantal dalen. Met de campagne 'Laat je sportclub niet in zijn hemd staan!' vraagt NOC*NSF aandacht voor die problematiek. Tevens wil de nationale sportkoepel clubs handgrepen bieden, door het kijken naar sprekende en slimme voorbeelden uit de praktijk voor het tegengaan van dalende ledenaantallen en inkomsten. [Lees verder ...](#)



**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




Een week lang hardloop-documentaires op NPO Doc

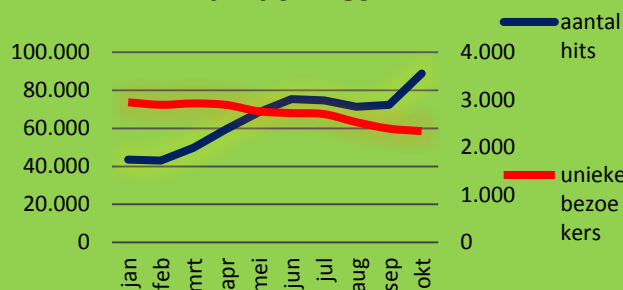
Een frisse start in het nieuwe jaar: de een neemt een duik in zee, de ander trekt zijn sportschoenen aan en gaat rennen. En dat allemaal in het kader van de goede voornemens. Slechts enkele doorzetters houden hun goede voornemens daadwerkelijk een heel jaar vol. Hoe ze dat doen, laat NPO Doc zien in de eerste themawEEK van het jaar: Warmlopen voor 2015. Een week over de bezetenheid van hardlopers en de vraag of hardlopen wel zo gezond als veel mensen denken.

Lees meer op [Losse Veter](#)

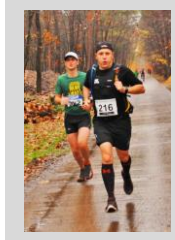
Op 19 december vinden
274 personen ARV
Achilles op [Facebook](#)
leuk.
Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

facebook

maandelijkse webtrend -
www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

DEC	JAN	FEB	MRT	APR
21 - Pekkercross Oud Gastel	04 - Pagnevaartcross Oudenbosch (3 ^e ARWB)	01 - Mastbos-cross Breda	01 - NK Indoor Junioren Apeldoorn	06 - Parelloop Brunssum
26 - Kerstcross Sprundel	17/18 - NK cross Kerkrade	08 - NK 10 km op de 10 weg Schoorl	08 - Pupillen + ABCD Junioren open indoor Rijen	12 - Haagse Beemdenloop Breda
31 - Sylvestercross Soest	25 - Achilles trim wintercompetitie Liesbos 10:30 u	21 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	15 - Harderbergeloop Oudenbosch	12 - NK Marathon Rotterdam
 	25 - THOR-cross Roosendaal (4 ^e ARWB)	22 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	15 - Drunense duinenloop Drunen	18 - CD Junioren competitie 1e wedstrijd
	25 - Cross Duathlon Etten- Leur	22 - Achilles-cross (5^e ARWB), Kogelvanger	22 - Achilles trim wintercompetitie Pannenhoeft 10:30	19 - Senioren competitie 1e wedstrijd
		28- NK Indoor Junioren Apeldoorn 		19 - Monumentenloop Bergen op Zoom 27 - Vlietloop Oud Gastel

Trailrunning: de nieuwe hype onder hardlopers

Er is een nieuwe trend in de atletiek: hardlopers die zich in de natuur terugtrekken. Rennen over bergen, bomen en rotsen: dat is trailrunning, het mountainbiken van de loopsport. [Lees meer](#)

Nederlanders sporten meer en vaker in 2014

Het aantal Nederlanders dat in 2014 minstens één keer per week sport, is ten opzichte van vorig jaar met 300.000 gestegen naar 9 miljoen mensen. Het aantal jongeren (5-18 jaar) dat regelmatig sport is ten opzichte van 2013 ongeveer gelijk gebleven, circa 2,3 miljoen. [Lees door ...](#)

Aanzienlijke prestatie-verbetering na zeer intensieve 'concurrent training'

Het in één training combineren van hoog intensieve intervaltraining met zware krachttraining leidt tot een betere duurprestatie. [Verder](#)

volgende maand achter de schermen: SportMemo



Misschien de voorkant van de nieuwe SportMemo?

Dat is aan Marloes Nijland, die al een tijdje bezig is om het winternummer 2014/2015 af te ronden. De verwachting is dat die digitaal voor de Kerst je mailbox zit.

Over de inhoud:
onder meer een lang artikel over ultra- en trailrunner Jan Muller.



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