

Zondag 22 februari: de 44 ^e Achillescross	2
Opgave vrijwilligers bezigheden	2
Athletics Champs: meer ouders-initiatief	2
Links naar de Wedstrijdverslagen	3
Junioren atletiek onder de loep	3
Isover sponsor starttoren	3
Zaterdag 28 maart: Trainingspakkenwedstrijd	4
Vrijdag 22 mei: Avondwedstrijd Achilles	4
Marathon lopen? Maar ook een voedingsplan!	4
Achter de Schermen: het Platform	5
De rol van individuele optimalisatie in training	5
Juryopleidingen krijgen nieuw jasje	5
Sporters met een hoge bloeddruk ...	5
Facebook heeft al 279 Achillesvrienden	6
Achilles website in 2015 147.405 hits	6
Wedstrijdagenda	6
Prof. dr. Scherder: Hardlopen als hersentraining	6
Woensdag 11 maart: Opstartcursus Nordic Walking van start	6
Volgende maand in Achter de Schermen: de vrijwilligers-coördinator	6

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 15, februari 2015

Prima prestaties Achilleslopers op NK cross en NK 10 km

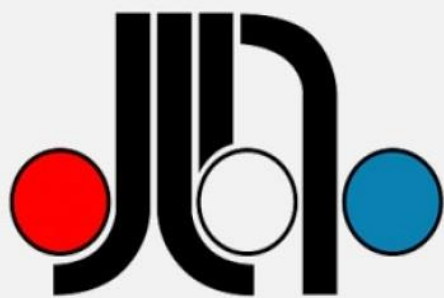
Zowel in Kerkrade als in Schoorl, resp. cross en 10 km op de weg leverden NK-medailles op voor de deelnemende Achillesatleten. Op 17 januari won Paddy Herijgers in **Kerkrade** zilver bij de V35 en Kees Lazeroms goud bij de M50. Op zondag was het Stef Dirks die met brons zijn eerste medaille won bij de jongens B-junioren. Mike Teekens, Alwin Roovers, Melvin Franken en Ben Vriens wisten met hun gezamenlijke prestaties als team zilver te winnen in het ploegenklassement. In **Schoorl** werd op zondag 8 februari gestreden voor de ereplaatsen bij het NK 10 km op de weg. Weer was het Kees Lazeroms die de sterkste was in zijn leeftijdscategorie. Bij de mannen senioren werden geen medailles behaald, maar drie van de vier Achilleslopers scoorden tijdens het NK een PR. Daarnaast werd Elizeba Cherono tweede bij de vrouwen in 33:29. Lees de verslagen, persoonlijke belevenissen en bekijk de foto's van het [NK cross](#) en [NK 10 km](#).



Autobedrijf Knobel



ADMINISTRATIEKANTOOR
W. GOOSSENS



JLN Transport BV

zondag 22 februari 2015 - 44^e Achillescross

Als vijfde en laatste onderdeel van de ARWB crosscompetitie 2014-2015, zowel voor de jeugdcross als de A/B junioren, senioren en master, maar ook voor de recreatieve lopers de vierde cross uit de serie van vijf van de Wintercrosscompetitie. Voorinschrijven kan nu niet meer, maar voorafgaand aan de wedstrijd kan je, afhankelijk van je categorie (t/m C junioren ook gratis!) voor hooguit € 3,50.

De wedstrijden beginnen om 11:00 uur en om ongeveer 14:30 uur staat de laatste prijsuitreiking op de agenda.

En zoals al jaren het geval, de **44^e Achillescross** vindt plaats in de Etten-Leurse gemeentebossen genaamd de Kogelvanger.

Opgave Vrijwilligerswerk 2015

Natuurlijk beginnen we met een welgemeend **BEDANKT** voor iedereen die zich vorig jaar heeft ingezet voor ARV Achilles, leden en zeker ook de niet-leden. Met deze [link](#) kan je het aanmeldformulier voor het vrijwilligerswerk in 2015 downloaden.

Het is nodig dat **iedereen** het formulier invult; leden, trainers, bestuur etc. zodat we een goed en zo compleet mogelijk beeld hebben van het vrijwilligerswerk binnen onze vereniging.

Je kan natuurlijk hetzelfde invullen als vorig jaar, maar het geeft ook de gelegenheid om eens iets anders te doen voor ARV Achilles.

Het formulier is weer aangepast en geeft meer mogelijkheden.

Wil je geen vrijwilligerswerk doen, dan betaal je per jaar € 35,-

Meer informatie hierover vindt je op onze website www.arvachilles.nl onder de rubriek **organisatie-vrijwilligersbeleid**.



Athletics Champs: Ouders zelf een wedstrijd laten begeleiden?

Staan er bij jouw vereniging altijd ouders langs de atletiekbaan te wachten als hun kind mee doet aan een Athletics Champs wedstrijd? Zou jij als vereniging hier een leuke oplossing voor willen aanbieden en hun actief betrekken bij de wedstrijd van hun kind? Bied deze ouders dan één van de nieuwe, korte en gemakkelijke jurycursussen aan.



Athletics Champs is gebaseerd op de vernieuwde jeugdvisie van de Atletiekunie; de kindgerichte jeugdathletiek. Tijdens deze jurycursussen leren de ouders wat deze visie precies inhoudt en leren zij om goed voorbereid bij een wedstrijd Athletics Champs te helpen. Het lesmateriaal krijgen ze digitaal waardoor ze thuis zelfstandig aan de slag kunnen gaan. Jij als vereniging organiseert een bijeenkomst waar alle deelnemers bij elkaar komen om opdrachten te bespreken en te evalueren, om zo tot het beste resultaat te komen. Ze kunnen kiezen uit de cursus 'Teambegeleider/assistent jurylid' of 'Hoofdjurylid'.

Lees [hier](#) verder. (bron: Atletiekunie)

Wedstrijdverslagen

17-12-2014 [Uitslag Prognose-Eindejaarsloop 2014](#)
21-12-2014 [Silvia Verhoeven eerste V50 in Barendrecht](#)
21-12-2014 [Wouter Warndorff derde in Pekkercross](#)
26-12-2014 [Alwin Roovers snelste Kerstcrosser](#)
31-12-2014 [Laatste cross van 2014: Sylvestercross](#)
05-01-2015 [Eerste cross van 2015: Pagnevaartcross](#)
12-01-2015 [Trail Le Trèfle à 4 feuilles](#)
19-01-2015 [NK Cross 2015: 1x goud, 2 x zilver, 1 x brons](#)
20-01-2015 [Indoorwedstrijden en winterwerpen](#)
26-01-2015 [THOR-cross + 3^e Wintercrosscompetitie](#)
01-02-2015 [Mike Teekens net naast podium korte cross](#)
03-02-2015 [Melvin & Chero tweede in Uithoorn](#)
10-02-2015 [Achillespupillen bij Duiventorencross](#)
18-02-2015 [Kees Lazeroms' vijfde gouden NK-plak](#)
19-02-2015 [NK 10 km op de weg: 3 PR's](#)

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 Hoveen
T. 0165-508174, E. info@feetanalysis.nl
www.feetanalysis.nl

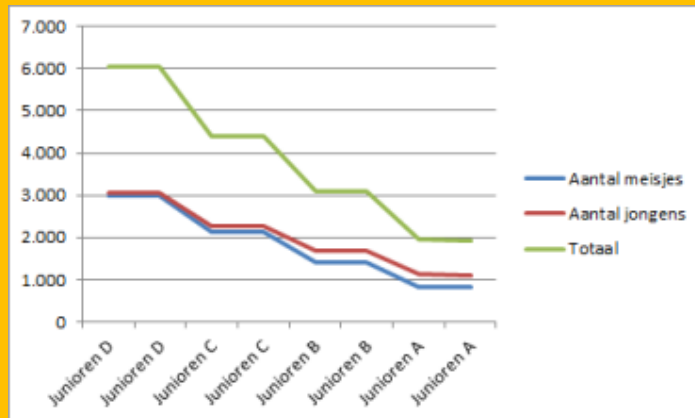


nieuwsbrief
voor de verenigingsbestuurder

JUNIORENATLETIEK ONDER DE LOEP

In de laatste maanden van 2014 heeft de Atletiekunie onderzoek gedaan naar de juniorenatletiek. Het doel van dit onderzoek is om het hoge verloop onder de junioren, waar mogelijk, te verminderen. Daarnaast wil de Atletiekunie onderzoeken of de wedstrijddeelname onder junioren kan worden verhoogd en of het nodig is om de overgang van pupillen- naar juniorenatletiek te verkleinen.

Jaarlijks zijn er ruim 15.000 junioren actief binnen onze atletieksport. Zij zijn actief in de D, C, B en A categorie. Helaas stopt jaarlijks zo'n 25% van deze junioren met atletiek. In de figuur hiernaast is te zien dat junioren voornamelijk stoppen wanneer ze van categorie wisselen. Het onderzoeken van de wensen en behoeften van onze junioren dient er aan bij te dragen om in elk geval een deel van de junioren te behouden voor onze atletiek. Lees het onderzoek [hier](#). (bron: Atletiekunie)



ISOVER
SAINT-GOBAIN

sponsor starttoren!

Zoals de meeste mensen wel weten zijn we met de kiusploeg bezig aan het bouwen van een nieuwe start- en finishtoren. Omdat de gemeente de baan opnieuw ging renoveren en het straatwerk binnen de baan ook vervangen of opgehaald zou gaan worden, moesten wij de springkussens en het startgebouwtje verwijderen. Het starthok bestond uit steigerbuizen en een paar zeer onooglijke golfplaten. We besloten dat het tijd was dat dit niet meer zou passen bij ons nog altijd nieuwe clubhuis en net nieuwe atletiekbaan. Een plan werd gemaakt en geld was er eigenlijk niet voor begroot. We moesten dus inventief zijn. Een bevriende architect was bereid om een ontwerp te maken en later de bijbehorende bouwtekeningen. Het beschikbare budget was leidend en we besloten om zoveel mogelijk

de benodigde bouwmaterialen uit de op dat moment te slopen sporthal te halen. Hout voor het frame, ijzeren hek voor het traphekje, trespas en multipaal voor de wanden, een groepenkast en TL-lampen voor het electra, kortom wat we konden gebruiken hebben we gesloopt uit de sporthal. Dan nog blijven er veel zaken over die we nieuw moeten aanschaffen of elders verkrijgen. Inmiddels hebben we extra sloophout voor het frame moeten kopen tegen een zacht prijsje, hebben we sponsor-afspraken gemaakt met Maas-Jacobs voor de levering van de kunststof kozijnen met geïsoleerd glas en hebben we via een oud-medewerker (Michel van de Vorst) van Isover alle isolatie voor de vloer, wanden en plafond van de 1^e verdieping gesponsord gekregen! Zonder dit soort genereuze gebaren zou onze vereniging niet in staat zijn de faciliteiten te bieden aan haar leden zoals we nu doen. Onze dank is daarom groot!



TRAININGSPAKKENWEDSTRIJD

Zaterdag 28 maart 2015 organiseert het WOC weer de interne eerste baanwedstrijd op onze eigen atletiekbaan.

Tenminste, dat is de bedoeling van de organisatie. Want ook al is het 'maar' een eigen wedstrijd, de trainingspakkenwedstrijd gaat **niet** door als er geen vrijwilligers zijn die zorgen voor:

het wedstrijdsecretariaat, juryleden, zoals wedstrijdleader, starter, microfonist, startcommissaris, EHBO-ers, kantine mannen- en vrouwen, scheidsrechters voor hoog, ver, kogel, speer, discus en lopen. Mensen die verspringbak aanhaken, de kogel, speer en discus terug brengen, de afstand meten, met E(lectronische)T(ijdwaarneming) de tijden registreren.

Met andere woorden: natuurlijk wil Achilles graag deze wedstrijden, en ook de Pupillenwedstrijd op 9 mei, de Avondwedstrijd van 22 mei, de A junioren competitiewedstrijd op 21 juni, de clubkampioenschappen op 25-26 en 27 september en de clubcross op 13 december 2015 organiseren!

Maar dat gaat niet vanzelf. Lid zijn van een vereniging en contributie betalen betekent niet alleen dat je recht hebt om te trainen en aan wedstrijden mee te doen. Lid zijn van een vereniging houdt ook in dat je je inzet voor je club. Achilles ben je met z'n allen! Onlangs hebben alle leden een mail ontvangen van de vrijwilligerscoördinator om aan te geven wat hij of zij kan doen voor Achilles.

Zo hebben we vanaf 1 januari dit jaar geen **voorzitter** meer, en komen we vanaf april 2014 een **bestuurslid** te kort. En hoe we eigenlijk nog een wedstrijd kunnen organiseren zonder **jury-coördinator** is een raadsel. Wie weet er wie (nog) jurylid is, en of hij of zij beschikbaar is? Wie regelt de opleiding van de broodnodige juryleden? Precies: de JuCo.

Dus Achillesleden, vul dat **formulier** in en stop het in de daarvoor bestemde bus in de hal van ons clubhuis! Vele handen maken ligt werk!

Avondwedstrijd bij Achilles

Op vrijdag 22 mei 2015 organiseren we weer voor de vijfde keer achtereen de avondwedstrijd. Met de nadruk op MiLa wordt de nieuwe kunststofbaan aan de Concordialaan vanaf 18:30 u. het toneel van atleten die sprinten, kogelstoten, verspringen, discuswerpen en hardlopen op 800-1.500 en 3.000 m.

Een marathon lopen? Maak een voedingsplan

Wanneer je binnenkort een marathon gaat lopen volg je waarschijnlijk (al dan niet nauwgezet) een uitgekiend trainingsprogramma. Een nieuwe studie laat zien dat je beter ook tijd besteedt aan het bedenken van een voedingsschema dat je tijdens de marathon uitvoert. In een studie onder lopers van de marathon van Kopenhagen bleek dat een vooropzette, wetenschappelijk onderbouwde, inname van energie je zomaar 10 minuten tijdswinst op kan leveren. Nog een getelletje?

Lees [hier](#) het artikel van marathonloopster en bewegingswetenschapster Miriam van Reijen (bron: Losse Veter)

ACHTER DE SCHERMEN

Coördinatorenplatform

Een Coördinator is het aanspreekpunt voor één van de huidige bestaande afdelingen; jeugd, atletiek, trim, wandelen & gym, lopen, organisatie, Achilles-LTV en diensten.

Door het Bestuur & Platform kan besloten worden dat er meer, minder of andere afdelingen opgericht worden.

De Coördinator wordt door de betreffende leden van de genoemde afdeling gevraagd om zitting te nemen in het Platform als hun vertegenwoordiger en voorgesteld aan het Bestuur. Het Bestuur beslist over de kandidaatstelling van de coördinator. Alle Coördinatoren samen vormen het Platform.

De Coördinator is verantwoordelijk voor zijn/haar afdeling en is het centrale aanspreekpunt voor Bestuur, overige Platformleden, trainers, leden en eventueel ouders. De Coördinatoren zijn binnen hun afdeling zelf verantwoordelijk om een optimale overlegstructuur te creëren. De leden van het Platform komen minimaal één maal per kwartaal in vergadering bijeen, samen met de Bestuur. De secretaris maakt van deze kwartaalbijeenkomsten een verslag.

[Hier meer informatie over deze vrijwilligers.](#)

De huidige samenstelling van het platform is:



- Barbara Wierema (Lopers)
- Hans de Bruijn (Atletiek / Specialisatie)
- Tjeerd Mijzen (Jeugd)
- Dick de Kort (Trim)
- Gerry Buckens (Gym / Wandel / Nordic Walking)
- Ferdinand van Hooydonk (WOC)
- Dick Ringelberg (Achilles-LTV / Communicatie)
- Hans Verschuren (Vrijwilligers)
- Vacant (Diensten)



DE ROL VAN INDIVIDUELE OPTIMALISATIE IN SPORTTRAINING

Hoe belangrijk is het kunnen leveren van op de sporter gericht maatwerk in het trainen en coachen? Fysiologisch gezien is de topsport daarin ver. Door de belastbaarheid van de sporter op gewenste momenten te meten worden de omvang en de intensiteit van het programma gedoseerd. Jammer genoeg lopen andere individuele aspecten hierbij achter. Vaak wordt gewerkt vanuit een 'one size fits all'-filosofie alsof sporters zich niet kenmerken door persoonlijke voorkeuren en behoeften. Lees [hier](#) verder ... (bron: Sportknowhow)

Juryopleidingen krijgen een nieuw jasje

De visie op juryopleidingen gaat een verandering tegemoet; het wordt in een nieuw jasje gestoken. Opleiden aan de hand van competenties en minder gericht op regels staat centraal. Ook gaan trainers- en juryopleidingen bij elkaar horen en ligt de coördinatie van opleidingen op één afdeling; het wordt één beleid. Benieuwd wat er precies gaat veranderen en wil je meer informatie?

Lees [hier](#) verder ... (bron: Atletiekunie)

Cursus Jurylid Algemeen

De cursus 'Jurylid Algemeen' kan vanaf september 2014 op een laagdrempelige manier georganiseerd worden door een vereniging. Benieuwd hoe je dit als vereniging moet aanpakken en wat de ervaringen tot nu toe zijn?

Lees [hier](#) dan verder ... (bron: Atletiekunie)



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

SPORTERS MET EEN HOGE BLOEDDRUK PRESTEREN MOGELIJK SLECHTER

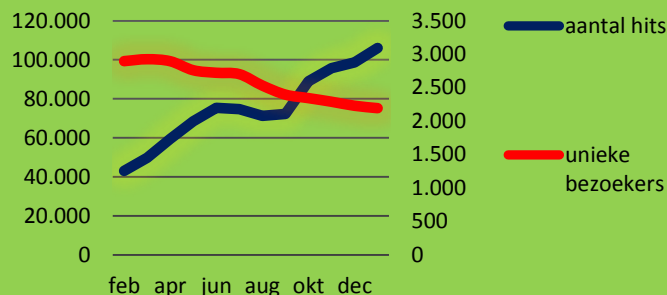
Sporters met een verhoogde of een te hoge bloeddruk hebben een slechter aerobisch prestatievermogen dan sporters met een optimale of een normale bloeddruk. Daarnaast zijn ze zwaarder, hebben zij een hoger vetpercentage en een hogere hartfrequentie in rust. Dit blijkt uit een studie onder 517 Servische topsporters. Lees [hier](#) verder ... (bron: Topsporttopics)



Op 20 februari 2015 vinden 279 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

maandelijkse webtrend -
www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

FEB	MRT	APR	MEI	JUN
21 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	01 - NK Indoor A/B Junioren Apeldoorn	06 - Parelloop Brunssum	03 - Senioren 2 ^e comp-wedstrijd Amstelveen / Spijkenisse	03 - Pagnevaartloop Hoeven
22 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	08 - Pupillen + ABCD Junioren open indoor Rijen	12 - Haagse Beemdenloop Breda	09-Pupillen comp-wedstrijd (oude stijl) Etten-Leur	06 - van Goghloop Zundert
22 - Achilles-cross (5 ^e ARWB), Kogelvanger	15 - Halderbergeloop Oudenbosch	12 - NK Marathon Rotterdam	10 - B Junioren 1 comp-wedstrijd Terneuzen	07 - Senioren 3e comp-wedstrijd Haarlem / Den Haag
28- NK Indoor A/B Junioren Apeldoorn	15 - Drunense duinenloop Drunen	18 - CD Junioren 1 ^e comp-wedstrijd Vlissingen	14 - De 15 van Standaardbuiten	14 - B Junioren 2 ^e comp-wedstrijd Delft
	22 - Achilles trim wintercompetitie Pannenhoeft 10:30	19 - Senioren 1e comp-wedstrijd Grootenbroek / Zevenbergen	16 - Cheltenhamrun Stampersgat	20 - Bavoloop Rijsbergen
	28 - Achilles Trainingspakken-wedstrijd	25 - MiniRopaRun Zundert	22 - Avondwedstrijd Achilles	20 - C/D Junioren 3 ^e comp-wedstrijd Terneuzen
	29 - Tien van Halsteren	27 - Vlietloop Oud Gastel	25 - Lelieloop Etten-Leur	21 - A Junioren 2e comp-wedstrijd Etten-Leur
Volgende maand in Achter de Schermen: Vrijwilligers-coördinator  De coördinator vrijwilligerswerk houdt de administratie bij en verdeelt de werkzaamheden in overleg met de coördinator Diensten, zo kan je lezen in de Voorwaarden vrijwilligersbeleid 2012. Volgende maand meer over Hans Verschuren's zijn taak bij Achilles.			30 - Rondje Sprundel	26-28 - NK A/B Junioren Breda
			30 - C/D Junioren 2e comp-wedstrijd Roosendaal	28 - Halve van Roosendaal
			31 - A Junioren 1e comp-wedstrijd Venraij	

Hardlopen als hersentraining

Prof. dr. Erik Scherder: "Naast het lichaam blijft ook het brein in conditie." Is lopen slechts lichaamsbeweging? Integendeel! Hardlopen in al zijn variaties houdt niet alleen ons lijf maar ook het brein in conditie. Alleen: we bewegen steeds minder. En dus worden de hersenen te weinig getraind. **Dat kan zich op latere leeftijd wreken.** Lees meer in het magazine **Losse Veter** nr. 3, januari 2015.

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 zaterdag in de Pannenhoeft (09:00 uur).

Hier meer info



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.