

Atletiekunie breekt met verenigingscultuur	2
Onderzoek Juniorenatletiek	2
Wedstrijdverslagen	3
Oefenstof hoogspringen	3
Mondiale acceptatie hardlopende vrouw?	3
Vrienden met je prikkelbare darm	3
Uit het trimtrainersoverleg	4
Fonds Gehandicaptensport	4
Achter de Schermen: vrijwilligerscoördinator	4
Rabobank Clubkas Campagne, 2014 € 1.341,01	5
Met krachttraining hardlopen verbeteren	5
Sportief coachen = winst	6
Betere schoolprestaties dankzij extra bewegen	6
Op jouw club ook een Gezonde Sportkantine?	6
Nederland viert op 5 mei 70 jaar bevrijding	7
Enthousiast aan de slag met je trainers?	7
Atleten profielen op www.arvachilles.nl	7
Volgende maand in Achter de schermen: Clubsecretaris	8
Wedstrijdkalender	8

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 17, maart 2015

Wie wordt de Rens Blom van Achilles?

Met de realisatie van de nieuwe toplaag van de Etten-Leurse atletiekbaan is ook de polsstokhoog-installatie vernieuwd. De baan is per 1 november 2014 goedgekeurd en wordt alweer volop gebruikt, in tegenstelling tot polshoog, dat moest wachten tot 15 maart 2015. Want ook al beschikt Achilles over een spiksplinternieuwe installatie, om polshoog te kunnen springen is om te beginnen een deskundige trainer nodig. Maar zo'n specialist kan niets beginnen zonder atleten.

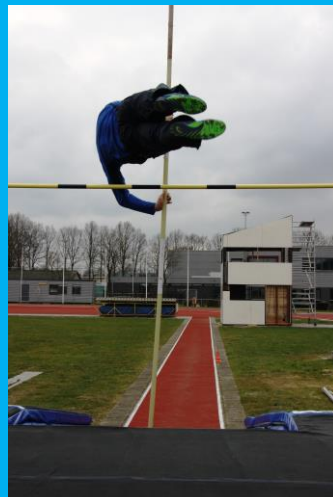
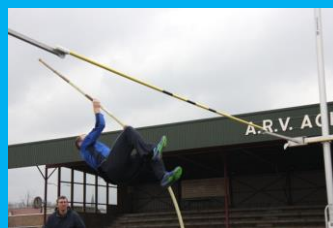
Dus werd met het bestuur de afspraak gemaakt dat wanneer er minimaal 2 springers aanwezig zijn, er een polshoogtraining gegeven kan worden. Die trainer hebben we inmiddels gevonden. Antoine Kertzman, lid van AVO'83, geeft elke zondag van 10:00 tot 12:00 polshoogtraining.

En die twee atleten zijn er nu ook, Richard van AVO'83 heeft nu al twee keer samen met Alex Heijnemans van de installatie gebruik kunnen maken. Een ook DJA-atleet Niels Hanegraaf heeft zich onlangs als nummer 3 aangemeld. Maar we willen meer.

Om het polsstokhoogspringen bij Achilles te promoten krijgen de C/D Junioren op donderdagavond 9 april (18:45-20:00 uur) van Antoine en Alex een **workshop** aangeboden.



Rens Blom werd op 11 augustus 2005 in Helsinki (Finland) wereldkampioen polsstokhoogspringen met 5,80 meter (NR 5,81 m.)



Antoine Kertzman observeert de sprong van Alex Heijnemans

ATLETIEKUNIE BREEKT MET VERENIGINGSCULTUUR

De Atletiekunie breekt met de verenigingscultuur. Clubs moeten zich ontwikkelen tot bedrijven, die de sporters benaderen alsof het consumenten zijn. Die boodschap kregen de 600 bezoekers van de Dag van de Atletiek zaterdag mee op Papendal.

De discussie over het consumentisme in de sport is niet nieuw. Al rond de eeuwwisseling klonk binnen NOC*NSF het geluid dat sportbonden en hun verenigingen alleen kans op overleven hebben als ze zich meer zouden richten op de behoeften van de “nieuwe sporters”. Die zouden niet zitten te wachten op de als kneuterig geschetste sfeer in de traditionele verenigingssport. Het was de tijd dat de beroepskrachten die verenigingen ondersteunen de titel van “account manager” kregen, zoals dat ook in het bedrijfsleven het geval is, en de sportwereld werd benaderd volgens de strategieën van de marktwerking.

Of de sportwereld baat heeft gehad bij de beoogde cultuurverandering, is niet duidelijk. Bovendien is het de vraag of die sportcultuur inmiddels vooral vraagt om nieuwe vormen van gemeenschapszin. Daar zijn zeker aanwijzingen voor te vinden.

De Atletiekunie leek lang op meerdere gedachten te blijven hinken. Enerzijds bleef er waardering voor de traditionele vereniging, anderzijds kwamen er steeds signalen dat ledengroei alleen te bereiken is met een zakelijker benadering van de sporter. Nu lijkt de keuze gemaakt.

De Dag van de Atletiek kreeg dit jaar, geheel in lijn met die keuze, het Engelstalige motto “The best next step” mee. Ziggy Tabacznik van marketingbureau 2Basics – dat diverse projecten voor de Atletiekunie uitvoert – maakte duidelijk dat nu gekozen is voor die marktgerichte benadering van de sport.

Behoeften

‘Leden zijn consumenten’, aldus Tabacznik. Verenigingen moeten ervoor zorgen dat ze aan hun behoeften tegemoet komen, door allerlei producten aan te bieden. ‘Ze komen als afnemers en moeten daarom als zodanig benaderd worden’, aldus de inleider. ‘Verenigingen dienen zich op te stellen als bedrijf’

2Basics ziet een viertal belangrijke thema’s voor die benadering: **plezier, afvallen, gezondheid en energie**. ‘Rond die thema’s is een hele range aan producten te ontwikkelen’, aldus Tabacznik. Hij trok de vergelijking met de fitnesswereld, die er ook steeds in slaagt met nieuwe hypes klanten aan zich te binden. Voor de atletiek zou het aanbieden van gezondheidschecks zo’n product kunnen zijn.

Hij bepleitte onder meer een verruiming van de publiciteit. Die vindt momenteel vooral plaats via de eigen media van verenigingen: de clubkrant, de website en de Facebookpagina. Maar de nieuwe sporters zijn vooral elders te vinden. ‘Verplaats je in die consument en bedenk waar jij de informatie zou zoeken als je iets aan atletiek wilt gaan doen’, zo klonk een van de adviezen. Lees [hier](#) verder ...

bron: Atletiekweek, Cors van den Brink



Onderzoek Juniorenatletiek

Onderzoek

- Intern onderzoek juniorenatletiek Verloop & competitiedeelname.
- Interviews met trainers en junioren
- Vragenlijst onder actieve junioren (1.565)
- Vragenlijst onder in 2014 gestopte junioren (220)

De doelstelling (Atletiekunie)

Doelstelling is: Het verhogen van de aantrekkelijkheid van de wedstrijdathletiek en van de jeugdathletiek in het bijzonder, zowel in trainings- en wedstrijdvormen als in schoolathletiek, resulterend in een groei van het aantal jeugd mede als gevolg van een afname van het verloop onder jeugdleden. (Atletiekunie, Strategie 2013-2016, p. 10).

Conclusies

- Er zijn jaarlijks zo'n 15.000 junioren actief, waarvan jaarlijks zo'n 3.500 junioren stopt
- Zo'n 9.000 junioren actief binnen de competitie
- Geen opvallende verschillen qua categorieën
- Zo complex als de sport is, zijn tevens de wensen en behoeften van junioren
- Junioren willen veelal vaker dezelfde onderdelen trainen en aan meer (verkorte) wedstrijden deelnemen

Aanbevelingen

- Verspreiden resultaten onderzoek
- Verenigingen aansporen tot het in gesprek gaan met hun junioren

Aanbevelingen

- Verbetering wedstrijd aanbod
- Wedstrijdcultuur → pupillen en junioren stimuleren om aan wedstrijden deel te nemen

Versterkte juniorenatletiek

- Een stijging van de wedstrijddeelname
- Een sterke overgang van pupillen- naar juniorenatletiek
- Een daling van het verloop
- Dus een stijging van het aantal juniorenleden

Onderzoek naar 'verbeterd wedstrijd aanbod'!

bron: Atletiekunie, Koen Fonken & Jeroen Straathof ([download](#) presentatie)

Wedstrijdverslagen

10-02-2015 [Achillespupillen bij Duivencross in Dongen](#)
10-02-2015 [NK 10 km: Kees Lazeroms 5 x NL kampioen](#)
10-02-2015 [Achilles-LTV-ers ook op NK 10 in vorm](#)
22-02-2015 [Rijsbergse Achilleslopers winnen Achillescross](#)
28-02-2015 [Tweede bronzen plak voor Stef Dirks](#)
01-03-2015 [NK Indoor Junioren: Daan Dirks 4^e op 1.500 m.](#)
02-03-2015 [Top 10 voor Mike Teekens in Alphen a/d Rijn](#)
08-03-2015 [Elizeba Cherono sneller dan alle mannen in Tilburg](#)
10-03-2015 [Startnummer 13280 net binnen 75 min op CPC](#)
15-03-2015 [Eerste, tweede en derde plaatsen Achilleslopers](#)
15-03-2015 [Tim Ernest goed op dreef in Rhooen](#)



Licentiehouders

digitaal magazine opleidingen

Oefenstof: Hoogspringen

Bij alles wat je in de training doet kun je drie vragen stellen: is het voorwaardenscheppend, bevat het specifieke (deel) bewegingen, is de belasting specifiek. Met voorwaardenscheppend bedoel ik fysieke prikkels die je aan moet kunnen voordat het zware echte hoogspringen gedaan kan worden. Bij dit alles gaat het om transfer: komen de dingen die je in de training doet terecht in wat je in de wedstrijden doet of niet? Is er heel weinig transfer, dan is het al gauw: weg ermee. Veel oefeningen zijn intussen gesneuveld ...

Bij Hellas geef ik per week twee trainingen die er echt toe doen, op dinsdagavond echt hoogspringen en op zaterdagochtend sprongkracht. Deze twee trainingen liggen exact een halve week uit elkaar waardoor ze fysiek zwaar kunnen zijn en er toch voldoende tijd is voor herstel en adaptatie. Hoogspringen op dinsdag is een asymmetrische belasting, daarom is op zaterdag alles symmetrisch. Download [hier](#) het gehele artikel.

bron: Licentiehouders, digitaal magazine opleidingen, Weia Reinboud

Hardlopen op de internationale vrouwendag OP WEG NAAR WERELDWIJDE ACCEPTATIE VAN DE SPORTENDE VROUW

De hardlopende vrouw overheerst in het straatbeeld. Van hardlooptroepjes tot individuen, in de nieuwste mode begeleid door sportapps. Om fit te blijven. Of voor het plezier. Nog nooit liepen er zoveel vrouwen hard als nu. Toch is de vrouwensport nog niet overal in de wereld geaccepteerd. Een goed moment om daar vandaag op Internationale Vrouwendag even stil bij te staan. Lees [hier](#) verder.

bron: Losse Veter

Tips voor sporten met het PS-syndroom

VRIENDEN MET JE PRIKKEL- BARE DARM

Een prikkelbare darm: 5 tot 20 procent van de Nederlandse bevolking heeft er last van. Een opgeblazen gevoel, vermoeidheid, obstipatie of juist diarree is het gevolg. Geen fijne basis voor een goede training dus. Hoe verminder je de klachten zodat je zo optimaal mogelijk je hardloprondje kan voltooien? Lees [meer](#).
bron: Losse Veter



Uit het trimtrainersoverleg

- **Wings for Life** start dit jaar op 3 mei vanuit Breda. Dat is een loop die over de hele wereld gelopen wordt op hetzelfde moment. Voor Nederland betekent dat er in Breda gestart wordt om 13:00 u. Het doel van de loop is om geld op te halen voor verder onderzoek naar dwarslaesie. Er hangt ook een affiche op het informatiebord in de hal.
- Op 27 april is de jaarlijkse **uurloop**. Vrijwilligers worden gevraagd om mee te helpen organiseren; d.w.z. parcours uitzetten voor alle groepen en ook bordjes plaatsen, water verzorgen en fruit enz. Start om 10:00 u.
- De **bostrainingen** starten dit jaar op 15 april in de Pannenhoeve op woensdagavond om 19:30 u. Op 1 juli starten we dan in de Pagnevaart en wel t/m 26 augustus.
- Voor de **prognoseloop** aan het eind van het jaar moet ook een nieuwe groep vrijwilligers geformeerd worden.



STA OOK ALS **1** TEAM ACHTER
DE SPORTERS MET EEN HANDICAP

Fonds gehandicaptensport

De collecte vindt dit jaar plaats in de week van 29 maart tot en met 5 april. Laat het een goeie collecte worden.

Dit jaar gaan er 22 collectanten op stap.

Trouwe mensen, die ieder jaar weer hun beste beentje voorzetten. Als jij niet zelf collecteert, zorg dan dat je in ieder geval de bus vult.

Mocht je toch nog willen collecteren, neem dan contact op met Toos Langen, Organisatie Collecte Gehandicaptensport Etten-Leur (c.langenarnold@kpnmail.nl of 0765015313)



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



VERANDERING IN WEEKEND PROGRAMMERING
Vanaf begin maart 2015 is de programmering op zaterdag en zondag veranderd.

De "Sterren.nl Top 20" is verhuisd van maandagavond naar zaterdagmiddag, waarmee het weekend een nog groter feest gaat worden. Verder zal vanaf 1 maart "Local FM Sport" een uurtje naar achter opschuiven. Die is dan voortaan te horen van 15.00-18.00 uur.

ACHTER DE SCHERMEN

Vrijwilligers coördinator



Wat doet de vrijwilligerscoördinator?

De voornaamste taak van de vrijwilligerscoördinator is zorgen dat alle vrijwilligers de door hun aangeboden diensten op een zo prettig mogelijke manier kunnen uitvoeren. Nadat iedereen die daarvoor in aanmerking komt een brief met aanmeldingsformulier ontvangen heeft komen de ingevulde formulieren op zijn bureau terug, helaas blijven er nogal wat formulieren bij de mensen thuis. De gegevens worden verwerkt in een overzicht schema waarin alle namen en taken komen te staan. Ook worden de taken op lijsten geplaatst die later naar de coördinator gaan van de desbetreffende werkgroep (bijv.: wedstrijdjury - kantinedienst - marathon en andere werkgroepen)

De werkgroep coördinator heeft de zorg alle personen op zijn lijst te benaderen om de aangeboden taak ergens in het jaar te kunnen uitvoeren. De vrijwilligerscoördinator heeft contact met de werkgroep coördinatoren om in samenspraak e.e.a. zo goed mogelijk te laten verlopen. Enkele malen per jaar worden de lijsten door hem opgevraagd, bijgesteld en retour gestuurd. Vragen en/of problemen worden door hem behandeld en vaak is een persoonlijk bericht naar een lid van Achilles voldoende om duidelijkheid te verschaffen.

Uiteraard kun je voor vragen omtrent het vrijwilligerswerk altijd bij hem terecht. **Hans Verschuren: vrijwilligers@arvachilles.nl**



Clubkas Campagne ook in 2015

Achilles doet dit jaar weer mee aan de **Rabobank clubkas campagne**. Vanaf 2 april tot 14 april kunnen leden van de Rabobank Noord weer hun stem uitbrengen.

Stemmen vanaf 2 april

Rabobank West-Brabant Noord draagt het verenigingsleven in de regio een warm hart toe. Daarom stellen wij € 125.000 beschikbaar voor de Rabobank Clubkas Campagne! Alle leden van onze bank mogen meebeslissen waar deze bijdrage naartoe gaat. Van donderdag 2 april t/m dinsdag 14 april 2015 kunnen onze leden hun stem uitbrengen op ruim 300 clubs die deelnemen aan de Rabobank Clubkas Campagne. Hiervoor ontvangen zij op 2 april een persoonlijke kaart via de post met een unieke stemcode die eenmalig wordt versterkt. Vragen?

Heb je nu al een vraag rondom het stemmen? Raadpleeg dan de speciale veel gestelde vragenlijst. Klik **[hier](#)** voor meer informatie.

Krachttraining kan de hardloopprestatie verbeteren

Twee keer per week krachttraining uitvoeren naast de reguliere duurtraining verbetert de 10 km hardloopprestatie. Uit Braziliaans onderzoek blijkt dat de loopsnelheid in de laatste 3 km hoger is na 8 weken krachttraining, waardoor de prestatie verbetert. Klik **[hier](#)** om verder te lezen ...

bron: TopSportTopics

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
076-3031301 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl



Sportief coachen = winst

Een aanmoediging, een compliment, een corrigerende opmerking: het is van grote invloed op de sporter. Het gedrag van trainers en coaches is erg bepalend voor de sfeer binnen een vereniging. Een veilige sportomgeving waarin sporters zich optimaal ontwikkelen creëer je niet door schreeuwend en scheldend langs de kant te staan. Dit bereik je wel door rustig te blijven, een compliment te geven en te vertellen hoe het beter kan. Bovendien blijkt uit onderzoek dat deze manier van coachen ook prestatie verhogend werkt! Hoe krijg je dat voor elkaar? Dat lees je [hier](#).

bron: Atletiekunie, Nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurders



Betere schoolprestaties dankzij extra bewegen

Twee uur per week extra bewegen verbetert de schoolprestaties. Dat blijkt uit een onderzoek onder zo'n 2000 12-jarigen van de Universiteit van Göteborg. Voor het onderzoek kregen 408 kinderen van 12 jaar elke week twee uur sportactiviteiten aangeboden op school, in samenwerking met een lokale sportvereniging. Dit is bijna twee keer zo veel beweging als er normaal in hun schoolprogramma opgenomen was. Het effect van de extra sportlessen werd gemeten aan het behalen van de Zweedse nationale leerdoelen. Deze actieve scholieren werden daarbij vergeleken met leerlingen van drie vergelijkbare scholen die niet meer waren gaan bewegen. Volgens de onderzoekers is het effect duidelijk: van de leerlingen die extra beweging kregen, behaalde een groter deel de leerdoelen van de vakken Zweeds, Engels en wiskunde, dan van de minder actieve scholieren. [...]

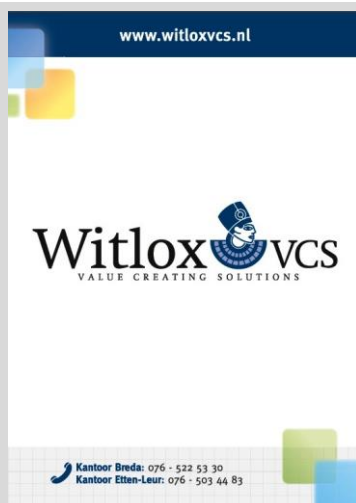
Bron: Gezondheidsnet.nl, Jolanda Niemantsverdriet, 15 oktober 2014, aldaar: Journal of schoolhealth, volume 84, 473-480, augustus 2014

Wil jij op jouw vereniging ook een Gezonde Sportkantine?

Meer en meer mensen sporten en bewegen. Ze kiezen voor een gezonde leefstijl en daar horen gezond eten en drinken bij. Een kistje fruit op de bar of een kop groentesoep in de wintermaanden; een Gezonde Sportkantine.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Atletiekunie, Nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurders



Donderdag 19 maart 2015, iets over half zeven aan de kant van de baan liggen Achilles pupillen Sophie en Lynn in hun geïmproviseerde slaapzak te wachten op hun nog trainende broer en zus.



Nederland viert op 5 mei 70 jaar bevrijding

Op dinsdag 5 mei viert de **Oranjestichting Etten-Leur** dat het Koninkrijk der Nederlanden 70 jaar geleden werd bevrijd door de geallieerden. Een belangrijke herinnering voor ons allemaal, omdat we al zoveel jaren in vrede en vrijheid kunnen leven. Sinds 5 mei 1948 wordt het **bevrijdingsvuur** in de nacht van 4 op 5 mei in Wageningen ontstoken, waarna het als een lopend vuurtje door heel Nederland wordt verspreid. Het bevrijdingsvuur geldt dan ook als hét symbool van vrede en vrijheid in Nederland.

Leden van de toerwielervereniging De Turfrijders halen dit jaar in de nacht van 4 op 5 mei het bevrijdingsvuur op in Wageningen en brengen dit fietsend naar Etten-Leur. Zij zullen pauzeren bij de locatie van wandelvereniging De Losse Feeter aan de Wipakker.

Het zou een fantastische aanvulling zijn als veel leden van ARV Achilles en leden van andere loop- en wandelverenigingen zoals De Losse Feeter en Road Runners Etten-Leur ook bij de Wipakker **aansluiten**.

We vertrekken om **11.30 uur** vanaf de **Wipakker** in optocht, begeleid door oude legervoertuigen van de Timberwolves, naar het oude gemeentehuis waar het vuur rond 11.45 uur officieel wordt ontstoken. Het kleinorkest van Constantia speelt enkele bevrijdingsnummers en sluit af met het Wilhelmus. Hopelijk behoor je tot de enthousiaste deelnemers die, zo mogelijk, gekleed in verenigingsstenu aan deze feestelijke ceremonie deelnemen.

's Avonds is er een bevrijdingsavondconcert door muziekvereniging Constantia en enkele koren aan de versierde kop van de Leurse haven. Het concert wordt feestelijk ingeleid door legervoertuigen van de Timberwolves. Versierde bootjes en een DUKW voeren dan het bevrijdingsvuur door de haven. Bij kop van de haven wordt het vuur weer ontstoken en zal het tijdens het concert blijven branden. Uiteraard wordt ook hierbij je aanwezigheid zeer op prijs gesteld.

Succes en graag tot ziens op 5 mei,
namens de Oranjestichting, voorzitter Toon Buckens



Wil jij enthousiast aan de slag met je trainers?

Zijn er trainers op jouw vereniging die een opleiding 'zelfstandig trainer' willen volgen? Of zijn er mensen die een cursus 'assistent-trainer' willen doen om zo een trainer te helpen? Dan kan jij als vereniging deze cursussen en opleidingen aanvragen! Daarnaast zijn er nieuwe bijscholingen toegevoegd en is er een apart aanbod voor jeugdtrainers.

Hier lees je verder ...

bron: Atletiekunie, Nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurders



Atleten profielen, nieuw op onze website

Tot nu staan er 11, maar de lijst is nog lang niet compleet!

Kijk [hier](#) voor de persoonlijke records, NK-medailles en internationale wedstrijddeelnames van onze Achillestoppers.

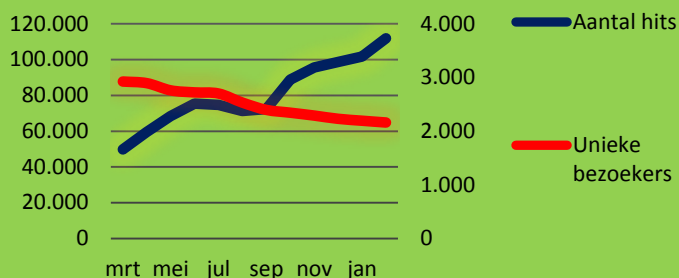


Op 25 maart vinden 289 personen ARV Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

maandelijks webtrend - www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

APR	MEI	JUN	JUL
08 - Zeer Snelle Meerkamp Zevenbergen	03 - Senioren competitie 2 ^e wedstrijd Amstelveen	03 - Pagnevaartloop Oudenbosch	04 - Chaamloop Chaam
11 - Open pupillenwedstrijd Steenberg	09- ARWB pupillen competitie wedstrijd Etten-Leur	06 - Van Goghloop Zundert	30 jul-02 aug - NK Senioren Amsterdam
12 - NK Marathon Rotterdam	10 - B junioren competitie 1e wedstrijd	07- Senioren competitie 3 ^e wedstrijd Haarlem	
18 - CD Junioren competitie 1e wedstrijd	14 - Golden Tenloop Delft 15 van Standdaarbuiten	14 - B junioren competitie 2 ^e wedstrijd 14-15 NK Masters	
18 - Pupillen en C/D wedstrijd + Loopwedstrijd 100-800-1500-5000 Zundert	16 - Cheltenham Run Stampersgat	20 - C/D junioren competitie 3 ^e wedstrijd Bavolooop Rijsbergen	
19 - Senioren competitie 1e wedstrijd Grootebroek	17 - NK ½ marathon Leiden	21 - A junioren competitie 2^e wedstrijd Etten-Leur	
25 - Mini Ropa Run Zundert (4 x 2500) en Wandeltocht	22- Avondwedstrijd Achilles	26-28 NK A/B Junioren Amsterdam	
27 - Vlietloop Oud Gastel	30 - C/D junioren competitie 2e wedstrijd Rondje Sprundel	28 - Zomerklassieker Roosendaal	
27 - Uurloop Achilles			



volgende maand
in Achter de
Schermen:

de clubsecretaris



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.