

|                                                  |   |
|--------------------------------------------------|---|
| Algemene Leden Vergadering 8 juni 2015           | 2 |
| Fietsen naar de atletiekbaan!                    | 2 |
| Bestuurswisselingen ARV Achilles                 | 3 |
| ARWB-vacature: secretaris gezocht                | 4 |
| Haal meer uit wandelen                           | 5 |
| Donkere slaapkamer belangrijk (voor sporters)    | 6 |
| Puntentelling meerkamp klopt niet                | 6 |
| Gluren bij de burens: AV'40 en Piet van der Kruk | 7 |
| Website in 2015 732.250 hits                     | 8 |
| How to raise an olympian? Met Ashton Eaton       | 8 |
| Johan Voogd met Jip Vastenburg naar Brazilië     | 8 |

# ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 20, juni 2015

## Kees Lazeroms gouddevelver op NK Masters in Zierikzee



Jammer dat **Addy Klijs** door blessureleed afviel, anders hadden de Achillesatleten die aan het NK Masters in Zierikzee meededen een 100% score behaald.

**Cia Smulders** maakte haar rentree op de NK na 22 jaar en veroverde prompt twee bronzen medailles.

Zowel op de 1.500 als op de 5.000 meter werd de dido-trainster bij de V55 derde.

Goud en niks minder was de oogst voor **Kees Lazeroms**. De Master50 uit Etten-Leur reeg zijn vierde en vijfde gouden plak aan zijn 2015-zegekar en staat nu totaal op acht gouden NK-medailles. Een heuse gouddevelver die Kees. Tot nu toe leverde dit jaar hem goud op tijdens het NK cross, NK 10 km, NK ½ marathon en NK baan.

## NK Junioren

DRIEDAAGS TOPEVENEMENT  
VOL TOPATLETIEK

26 tm 28 juni 2015 @ SPRINT, Breda



Jullie komen toch allemaal naar Breda? Om Bart, Daan, Rick en Stef aan te moedigen! Het voorlopig tijdschema voor de Achilles junioren ziet er nu zo uit:

### vrijdag 26 juni

19:00 JB 3.000 m Stef Dirks (finale)

19:40 JB ver Bart Hondeveld (finale)

20:05 JA 800 m Rick Lambregts (series)

### zaterdag 27 juni

12:00 JA 800 m Rick Lambregts (finale)

17:40 JB 1.500 m Daan en Stef Dirks (series)

18:10 JA 1.500 m Rick Lambregts (series)

### zondag 28 juni

17:23 JB 1.500 m Daan en Stef Dirks

(finale)

17:38 JA 1.500 m Rick Lambregts (finale)

# Wedstrijdverslagen

23-05-2015 [Succesvolle 5e Avondwedstrijd Achilles](#)  
 24-05-2015 [Alwin Roovers sneller dan Toon Heeren op 5.000 m](#)  
 29-05-2015 [3.000 meters van Chero](#)  
 30-05-2015 [Thuiswinst voor Melvin Franken in Sprundel](#)  
 30-05-2015 [Arjan Dekkers smijt speer verder in Oordegem](#)  
 30-05-2015 [2e C/D Junioren competitiewedstrijd in Roosendaal](#)  
 31-05-2015 [1e A Junioren competitiewedstrijd in Venray](#)  
 31-05-2015 [Silvia Verhoeven weer actief op het wedstrijdfront](#)  
 03-06-2015 [Pagnevaartloop goed voor 4x Achilles podium](#)  
 03-06-2015 [Stratenloop Hoogstraten: Toon Heeren 2e Master](#)  
 07-06-2015 [Jarige Chero wint van Goghloop Zundert](#)  
 07-06-2015 [Jan Muller 3e M45 Brabantse Wal Marathon](#)  
 07-06-2015 [Zuidersterloop voor Mike Teekens](#)  
 08-06-2015 [5 regio ontmoeting voor Pupillen en C/D Junioren](#)  
 08-06-2015 [Incomplete vrouwenploeg bij 3e competitiewedstrijd](#)  
 08-06-2015 [Mannenploeg prolongeert verblijf 2e divisie](#)  
 14-06-2015 [Kees Lazeroms: gouden plakken nrs. 7 en 8](#)

## OP DE FIETS NAAR DE LAGE BANKEN



De Gemeente Etten-Leur is al gestart met de renovatie en herinrichting van het parkeerterrein van **de Lage Banken**. Er komt bijvoorbeeld een overdekte fietsenstalling waar de sporthal stond. Vanaf 22 juni wordt het middenterrein van de atletiekbaan afgegraven, geëgaliseerd en gras ingezaaid. Om te voldoen aan de voorwaarden van de Atletiekunie wordt het hekwerk rondom de baan naar achteren verplaatst. En net zoals aan de "duivenkant" komt bij de andere ingang een identiek schuifhek, waarvan de looppoort na 22:00 uur alleen nog maar naar buiten opengaat.



## ALGEMENE LEDEN VERGADERING A.R.V. ACHILLES 8 juni 2015

### kort verslag

#### Bestuur en vacatures

Penningmeester, Sjaak Dorsman, fungerend als waarnemend voorzitter, benadrukt nogmaals dat we vanaf 1 januari jl. zonder voorzitter en zonder een extra bestuurslid de bestuurstaken moeten uitvoeren. Hij doet nogmaals een oproep voor deze vacante functies. Hij is wel blij om te melden dat de vacature voor de ledenadministratie ingevuld gaat worden en dat hij assistentie gaat krijgen bij zijn financiële werkzaamheden voor Achilles.

#### Aantal leden en trainers

Aanwezig zijn 65 leden, inclusief het bestuur. Het ledenbestand is ca. 850 leden en is vrij constant. De leden worden wél steeds ouder, 299 leden zijn 60 jaar en ouder. In de vergadering wordt aangegeven dat leden die ouder dan 60 jaar zijn tóch lidmaatschap betalen van jonger dan 60 jaar. Het aantal gecertificeerde trainers neemt af en wordt ingevuld door assistent-trainers.

#### Adviezen kas contrôle commissie

De kascommissie adviseert de vergadering de contributie van de 60+ leden te bekijken en de contributie tabel te vereenvoudigen. De kascommissie geeft opdracht aan het bestuur om de eerste week van elk kwartaal de contributie te innen. De ALV gaat akkoord met beide voorstellen.

#### Contributie transparantie

Dick Ringelberg legt uit dat Adrie Vrolijk en hij werken aan een voorstel om per 2016 de contributie tabel eenvoudiger te maken zodat het voor iedereen duidelijker wordt.

#### Ledenadministratie

Adrie Vrolijk gaat aan alle trainers een blanco lijst sturen waarop ze alle leden uit hun groep kunnen noteren. Hij maakt vervolgens een vergelijking met de ledenlijst, om zo een eerste contrôle te maken.

#### Downloaden

Voor het complete verslag, klik [hier](#).





## 20 juni 2015: Bavolooop Rijsbergen

Zaterdag 20 juni vind in Rijsbergen de 28<sup>e</sup> Bavolooop plaats.

De Bavolooop is sinds 1988 een begrip in de atletiekwereld. Met onder andere oud winnaars Tsegaye Kebede, Jeroen van Damme (houder parkoersrecord 28.46), Getaneh Tessema en Koen Raymaekers is de Bavolooop een van de snelste 10km wedstrijden van Nederland.

Naast dat de Bavolooop een sterk bezette wedstrijd is, is het vooral ook een loopevenement gezellige voor jong en oud.

Of je nu snel loopt of pas begonnen bent met hardlopen. De vele muziekbandjes en het enthousiaste publiek langs het parkoers maken het voor recreant en wedstrijdloper tot een mooie wedstrijd.

### Het programma voor 2015 ziet er als volgt uit:

15.00u: Aanvang inschrijving en ophalen van startnummers in Koutershof

16.45u: 5/2.9km Wedstrijd-trimloop

17.15u: Huldiging 5 en 2.9km Lindekensplein

17.15-18.15u: Kinderlopen (500-750-1000-1250m)

19.00u: 10km Wedstrijd-trimloop

20.00u: Huldiging Lindekensplein

20.30u: Prijsuitreiking Koutershof

Voorinschrijving voor 7 juni krijgen hun naam op het startnummer. Voorinschrijven kan na deze datum ook nog en op de dag zelf in de Koutershof.

### Promotieteam Bavolooop op pad

Afgelopen weken is het promotieteam van de Bavolooop op pad geweest. Zo is er onder andere deelgenomen in Terheijden, Sprundel, Haagse Beemden en ook in Etten-Leur bij de Lelielooop:



## Succes in de voorbereiding en tot ziens in Rijsbergen

## BESTUURSWISSELINGEN ARV ACHILLES per 8-6-2015



Afgetreden algemeen bestuurslid **Jan Dekkers**, tevens ex-Bondsraadslid en ex-Jury Coördinator, blijft wel beschikbaar als scheidsrechter en jurylid.



Links boven de per 8 april 2014 afgetreden voorzitter **Arno Mol**, daarna tijdelijk ad interim-voorzitter t/m 31-12-2014.

Rechtsboven leden-administrateur **Wim Kuipers**, die door wordt opgevolgd door Adrie Vrolijk.

Links het nieuwe bestuurslid **Wilco Verwijmeren**, die tevens de wedstrijdsecretaris-uit voor Pupillen en C/D Junioren is.



**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](mailto:info@feetanalysis.nl)  
[www.feetanalysis.nl](http://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.



## Atletiek Regio West Brabant

### INLEIDING

Eind jaren 60 werd de West Brabantse Atletiek Combinatie (W.B.A.C.) opgericht door de atletiekverenigingen in West Brabant, die een hechtere samenwerking tussen de diverse atletiekverenigingen, ten doel had.

In 1966 verliet de Atletiekunie de districtsindeling en werd Atletiek Nederland in regio's ingedeeld.

Onze regio, gemakshalve bekend als REGIO 12, continueerde haar samenwerking met de andere atletiekverenigingen op het gebied van:

- De wedstrijdkalender
- De cross competities
- Onderlinge pupillencompetitie
- Regionale kampioenschappen jeugd
- Bijhouden van de ARWB-records
- Informatie uitwisseling en onderlinge bijstand aan elkaar
- Elektronische Tijdregistratie (financiën + planning en coördinatie m.b.t. inzet installatie)

De voorzittersfunctie van de W.A.B.C. ging over naar de door de Atletiekunie geformaliseerde regio coördinator. Met ingang van 1 januari 2005 is door de aangesloten verenigingen in onze regio gekozen voor een overkoepelende vereniging, genaamd:

### ATLETIEK REGIO WEST BRABANT (ARWB)

Het dagelijks bestuur wordt gevormd door:

- Jan Hereijgers (ARSV THOR en DJA Zundert)
- Henk Bevelander (AC Olympia)
- secretaris (vacant)

De vereniging A.R.W.B. is op 5 juli 2005 formeel opgericht en ingeschreven.

### VACATURE: secretaris ARWB

Dor het aftreden van Adrie Vrolijk is er een vacature ontstaan, die ingevuld moet worden om het bestuur van de ARWB statutair maar vooral praktisch optimaal te kunnen laten functioneren.

### Wat wordt er van de ARWB-secretaris verwacht?

- Het bijwonen en notuleren van de vergaderingen van het dagelijks bestuur (4 x per jaar); deze vinden beurtelings plaats, thuis bij één van de bestuursleden.
- Het bijwonen en notuleren van incidentele vergaderingen (kalender en evaluatie crossseizoen); deze vinden steeds plaats bij één van de verenigingen.
- Het bijwonen en notuleren van 2 Algemene ledenvergaderingen (per jaar); deze vinden steeds plaats bij één van de verenigingen.
- Het incidenteel vertegenwoordigen van het bestuur bij ARWB gebonden wedstrijden.
- Er wordt geen vergoeding betaald (= vrijwilligerswerk)
- Wel wordt er een kilometervergoeding verstrekt voor bezoeken van vergaderingen e.d.
- 1 x per jaar gaat het bestuur uit eten (met de partners) en de helft van de kosten zijn dan voor rekening van de ARWB.
- meer info bij de afgetreden secretaris Adrie Vrolijk ([a3vrolijk@ziggo.nl](mailto:a3vrolijk@ziggo.nl)).





## Haal meer uit wandelen

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

Wandelen ... velen doen het dagelijks. Wandelen is laagdrempelig, niet blessuregevoelig, mogelijk als beginner of als ervaren loper. Voor iedereen die méér wil halen uit het wandelen, doelen wil bereiken, gericht aan de gezondheid wil werken of nieuwe wandelvormen wil leren kennen, is goede begeleiding zeer welkom. Er komt dan ook steeds meer vraag naar professioneel opgeleide wandeltrainers.

WORD WANDELSPOORTBEGELEIDER OF -  
INSTRUCTEUR

## Unieke samenwerking in Nederlandse sportwereld Primeur voor KNBLO-NL en Atletiekunie

Voor het eerst bundelen twee Nederlandse sportbonden de krachten door een gecombineerd lidmaatschap aan te bieden.

Wandelaars die lid zijn van een atletiekvereniging bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (Atletiekunie) worden tevens lid van KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL). Daarnaast gaan beide bonden samenwerken in het opleiden van wandeltrainers en de ondersteuning en promotie van loop- en wandelevenementen.

Voor meer wandelinformatie: [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)

## Breng anderen in beweging!

KWBN ontwikkelde in samenwerking met het CIOS opleidingen:

- Wandelsportbegeleider (WB-1) en
- Allround Wandelsport Instructeur (AWI-2 en AWI-3)

Opleidingen waarbij de theorie afgewisseld wordt met een flinke portie praktijk. Verzorgd door enthousiaste docenten die zelf als wandeltrainer actief zijn.

Wil je meer halen uit je hobby? Anderen in beweging brengen? Op een professionele manier mensen de voordelen van wandelen laten ervaren? Dan ben je bij KWBN aan het juiste adres!

Nieuwsbrief KWBN, [hier aanmelden](#)

Laatste nieuwsbrief KWBN, [hier downloaden](#)

## “Ice slurries” drinken tijdens inspanning in de warmte verbetert duurprestatie

Sporters die tijdens inspanning in de warmte “ice slurries” drinken verbeteren hun duurprestatie in vergelijking met het drinken van een drank van 3 en 29 °C (verbetering van respectievelijk 3,3 en 6,2%). Hoewel de sporters dat anders ervoeren had het drinken van de “ice slurries” geen effect op de kerntemperatuur. Lees [hier](#) verder ...

 **TOPSPORT**  
ICS

## Het belang van een donkere slaapkamer



Al een tijdje is bekend dat mensen die slapen in een kamer waar teveel licht aanwezig is, meer vetmassa hebben dan mensen die slapen in een geheel verduisterde kamer. Waarom licht een effect heeft op je lichaamssamenstelling was echter niet duidelijk. Nieuw onderzoek trachtte dit raadsel op te lossen. Lees [hier](#) verder ...  
bron: Losse Veter

## Vijf kenmerken van een effectieve loper



Hardlopen is niet altijd even gemakkelijk en iedereen kent het gevoel: soms gaat het gewoon even niet. Het kan zomaar gebeuren dat je niet vooruit te branden bent, prestaties achterwege blijven en je die zorgvuldig geplande trainingsschema's weer aan de wilgen moet hangen. In dat geval wordt het tijd om effectiever te gaan trainen en dus een efficiëntere loper te worden. Maar hoe doe je dat? [Hier](#) vijf tips!

bron: Prorun

## "Sport is na taal het grootste bindmiddel in de samenleving"

### 5 vragen aan Rudmer Heerema, VVD-woordvoerder sport

Rudmer Heerema (1978) is sinds twee maanden woordvoerder sport in de Tweede Kamerfractie van de VVD, waar hij sinds september 2013 deel van uitmaakt. Sport is de rode draad in zijn leven. Als kind was Heerema Nederlands jeugdkampioen kogelstoten en als zwemmer maakte hij later deel uit van de nationale jeugdselectie. Heerema studeerde af aan de ALO, liep stage bij NOC\*NSF, was docent en sectieleider lichamelijke opvoeding op een school in Alkmaar en richtte het Expertisecentrum Onderwijs en Topsport op, waar hij jarenlang directeur was. Als woordvoerder sport in de Tweede Kamer wil Heerema in de voetsporen treden van zijn legendarische partijgenoot Erica Terpstra. Lees [hier](#) verder ...  
bron: Sportknowhow

## ‘Huidige puntentelling in meerkamp is niet eerlijk’



Wiskunde is de achtste discipline van de zevenkamp – of de elfde van de tienkamp. Dat maken Carine Candel en Hanna Knotnerus duidelijk in een profielwerkstuk dat uitloopt op een gedurfde conclusie: de huidige puntentelling in de meerkamp is niet eerlijk. Beiden zijn leerling van het Montessori Lyceum Amsterdam en kregen voor hun productie deze week de Onderwijsprijs van de Koninklijke Academie voor Wetenschappen.

Lees [hier](#) verder en kijk [hier](#) de video (01:51).

bron: Atletiekweek (Cors van den Brink)





# Gluren bij de buren

## Piet van der Kruk beschrijft bijzondere clubgeschiedenis van zijn club: AV'40

NOOTDORP – Piet van der Kruk dook afgelopen twee jaar in de geschiedenis van AV'40. De Delftse atletiekvereniging bestaat namelijk 75 jaar en in die tijd gebeurde genoeg bijzonders, weet Van der Kruk inmiddels als geen ander.

De voormalig krachtsporter en atleet Piet van der Kruk is 73 lentes jong en geeft nog altijd een handdruk zoals je van een krachtsporter verwacht. En dat terwijl Van der Kruk steeds minder met gewichten en steeds meer met woorden en zinnen speelt.

Lees [hier](#) meer ...



## 'Langer leven met pinda's en noten'

Mensen die minstens 10 gram noten of pinda's per dag eten hebben een lager risico om te sterven aan diverse doodsoorzaken dan mensen die dit niet doen.



Dat blijkt uit een onlangs verschenen onderzoek van de Universiteit Maastricht, uitgevoerd onder ruim 120.000 Nederlandse mannen en vrouwen van 55-69 jaar. Lees [hier](#) verder ...

bron: Losse Veter



cafe zaal  
**Marktzicht**  
Etten-Leur



## Atleten profielen nieuw op onze website

Tot nu staan er 30, van enkelen moeten de prestaties nog worden ingevoerd!

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



Op 17 juni vinden 309 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

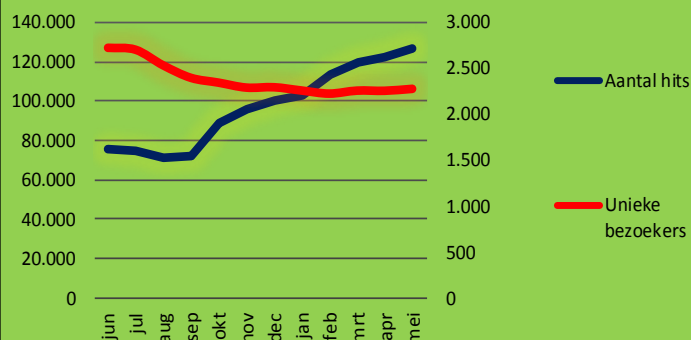
Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



## WEDSTRIJDAGENDA

### maandelijkse webtrend - www.arvachilles.nl



| JUN                                                            | JUL                                      | AUG                                          | SEP                                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 20 - Bavoloopt Rijsbergen                                      | 04 - Chaamloop Chaam                     | 01/02 - NK Senioren Amsterdam                | 12 - NK 100 km RUN Winschoten                    |
| 20 - C/D junioren competitie 3 <sup>e</sup> wedstrijd          | 11 - Running Center Classic Roosendaal   | 23 - Nationale D-spelen Amsterdam            | 12/13 - Open ABCD Meerkamp Zundert               |
| 21 - A junioren competitie 2 <sup>e</sup> wedstrijd Etten-Leur | 30/31 - NK Senioren Amsterdam (4 dagen!) | 25 - 10 van Groot Steenbergen                | 13 - promotie / degradatie competitie            |
| 26-28 - NK A/B Junioren Breda                                  |                                          | 29/30 - Nationale C-spelen Amsterdam         | 13 - Quickrun Roosendaal                         |
| 28 - Zomerklassieker Roosendaal                                |                                          | 30 - Midsummerrun Bosschenhoofd              | 20 - de 10 van 't Aogje Breda                    |
|                                                                |                                          | 30 - Zuid Nederlandse Kampioenschappen Weert | 26/27 - Clubkampioenschappen Achilles Etten-Leur |

**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 • Clude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur  
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl

## How to raise an olympian? Roz & Ashton Eaton

**Ashton Eaton** is olympisch kampioen en wereldrecordhouder op de tienkamp. Dat is algemeen bekend. Maar hoe zag zijn leven eruit voordat hij doorbrak? Hoe heeft hij zich op weten te werken tot zo'n grote atleet. In de beroemde lezingenserie TEDx vertellen Eaton en zijn moeder dit verhaal.

Kijk dit [filmpje eens!](#) (18:12) bron: TED.com

## Johan Voogd begeleidt Jip Vastenburg op de lange weg naar eeuwige roem

Wie in een tijd van 31 minuten en 35,48 sec tickets kan veiligstellen voor Tallinn, Beijing én Rio de Janeiro, moet wel bijzonder rap zijn. **Jip Vastenburg** realiseerde het kunststukje op 3 mei jongstleden in het Amerikaanse Stanford. In één race kwalificeerde de 21-jarige Apeldoornse atlete zich voor zowel de Europese kampioenschappen onder 23 jaar, het WK als de Olympische Spelen. Zondermeer een prestatie van formaat. Al verbaast haar trotse coach Johan Voogd zich niet meer zo gauw over het paradepaardje uit zijn loopstal: "Er zit nog véél meer in." Lees [hier](#) verder ...



bron: Apeldoorn-nieuws.nl

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](mailto: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.