

Gratis erwtensoep met stokbrood op 25 oktober bij Achilles

Over tien dagen is weer het grootste sportfeest in Etten-Leur en stelt Achilles tijdens de Van Oers Marathon Brabant op zondag 25 oktober haar accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken.

Zoals iedereen weet biedt deze **sfeervolle kantine** de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo jullie wensen kan er ingelopen worden naast de atletiekbaan. Met busjes wordt een **pendeldienst** gereden van het clubhuis naar het inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen. Dit jaar hebben we naast de gebruikelijke kleedkamers en douches ook voorzieningen als een **sauna, hottub, koudwaterdouches en een masseur** waar **gratis** gebruik van gemaakt kan maken. Je gaat opgekikkerd weer naar huis!

In de kantine brand de **haard**, is **gratis fruit** voor handen en serveren wij gratis **erwtensoep** met stokbrood. Naast het gewone assortiment hebben we die dag enkele prettige **Belgische biersoorten** in huis en bakken we **friet** voor degene die zijn zoutniveau en koolhydraten wil aanvullen. Kortom een sfeervolle plek waar het goed nagenieten en napraten is. Iedereen is van harte **welkom!**

Er zijn al verschillende hardlopgroepen van Achilles die toegezegd hebben gebruik te gaan maken van deze voorzieningen!



JLN Transport BV



Wedstrijdverslagen

26-09-2015 Clubkampioenschappen 2015

04-10-2015 Het Amerikaanse marathonavontuur van moeder & zoon

04-10-2015 Winst in 1.10:10 voor Chero in Breda



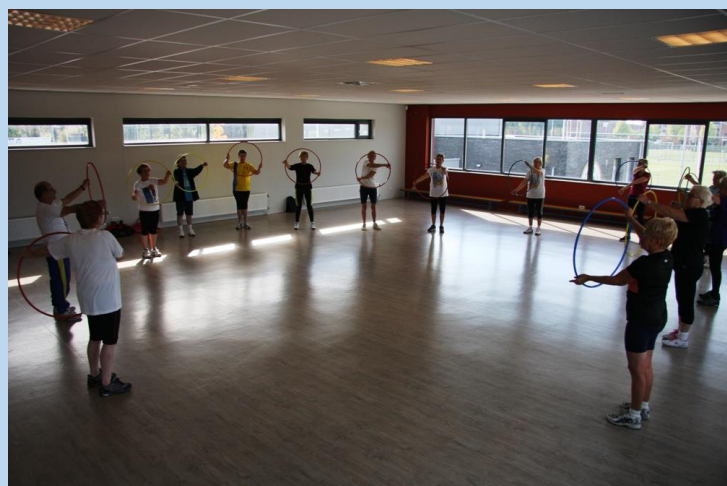
maandag 14:00-15:00

Bodygym Dames

trainer **Conny Arnouts**

hoopt op 10 november een nieuwe knie te krijgen.

Gonnie Hendricks vervangt hem tijdens zijn 6 weken durende revalidatie.



Wat weten we nu eigenlijk van hielklachten zoals fasciosis plantaris en hielspoor? [+ tips en oefeningen]



Zo'n 1 op de 10 Nederlanders heeft wel eens last van zijn hiel, in 80% van de gevallen gaat dit om fasciosis plantaris. In de volksmond wordt dit vaak hielspoor genoemd. Het is een overbelasting van de peesplaat aan de onderzijde van je voet. Het komt vaker voor bij mensen met overgewicht, maar ook bij atleten komt dit regelmatig voor. Wat is het eigenlijk en wat helpt het beste om zo snel mogelijk weer blessurevrij te zijn?

Lees [hier](#) verder ...

bron:



E&L NOTARISSEN®

Verslag dagje uit van ELDIAS

Op vrijdagmorgen 25 september stond ons groepje Achillesleden met introducees in een stralende zonneschijn te wachten op de bus van Muijs, waarmee we een uitstapje gingen maken.

We waren niet de enige passagiers: de chauffeur had al mensen opgepikt in Bergen op Zoom, Roosendaal en St. Willebrord. Nu nog naar het Winkelcentrum en de parkeerplaats tussen het Liesbos en Breda en de groep was compleet. Diverse mensen troffen daar kennissen bij aan. Op 3 personen na een volle bus, niet gek. De chauffeur, Kees Jaspers, was voor velen een bekende. Hij komt ook uit Etten-Leur. Hij heette allen hartelijk welkom en reed zijn gasten welgemoed naar het Wapen van Haarzuilens voor de koffie of thee met gebak. Daar kwam een gids bij de groep om uitleg te doen over de Vechtroute die wij gingen volgen. Voor we bij de Vecht waren passeerden wij diverse plaatsen en overal wist hij iets over te vertellen.

De route langs de Vecht werd door velen als boeiend ervaren. Er stonden prachtige huizen met leuke theekoepeltjes. We passeerden universiteit Nijenrode, een zeer mooi en groot gebouw en de vroegere militaire gevangenis, eveneens een imposant gebouw. We zagen ook huizen waar bekende Nederlanders woonden of hebben gewoond.

We passeerden een plaats die me aan Giethoorn deed denken, met huizen aan het water met een bruggetje er over. We reden door een polder terug, over een bruggetje waarover de bus zeer langzaam reed, passeerden de woning van ene Jan, die ooit eens aan het programma Man bijt hond mee deed. De schuur zag er nog redelijk uit, maar de woning was onverklaarbaar bewoond. We hebben trouwens meer huisjes gezien die aardig scheefgezakt waren.

Op een T-kruising kwam van rechts een vrachtauto. De weg waarop die reed was zo smal, dat men er niet kon passeren, dus reed de chauffeur de bus een stuk achteruit, zodat de vrachtwagen voorbij kon. Even later waren we weer terug bij het restaurant, waar ons een Haarse koffietafel wachtte. Geloof maar, dat die eer aan werd gedaan.

Daarna bracht de bus ons naar kasteel De Haar. Het mooiste kasteel van Nederland, zei de gids en ik kan het er wel mee eens zijn. De groep werd in enkele kleinere groepen verdeeld voor de rondleiding. Het kasteel is prachtig gerestaureerd. Er zijn veel trappen, maar geen lift, zodat een aantal mensen van onze groep het kasteel niet mee in kon, of maar een verdieping konden bekijken.

We kwamen er achter, waarom koperen pannen zo zwaar zijn, kregen te horen, hoe het ging aan tafel. Niks te kiezen, geen appelmoes om door te geven: alles werd persoonlijk opgediend door mensen met witte handschoenen. Dat die glad zijn en er dus wel eens iets mis ging, laat zich wel raden. Je moest wel dooreten, want als de barones haar bestek neerlegde, was de maaltijd gedaan.

We vernamen o.a. het een en ander van de etiquette, ook wat kleding betreft, dat baron Van Zuylen zijn naam aan de plaats Haarzuilens heeft gegeven, dat door een huwelijk met een rijke telg van het geslacht Rothschild het kasteel opgeknapt kon worden, zagen het verschil in de slaapkamers van de barones, licht en open en die van de baron, donkerder en somberder. Prachtige gobelins aan de muren, een mooie grote klok in de hal en nog veel meer. De laatste baron, Thierry, is in 2011 overleden.

Voor de diverse prachtige tuinen hadden we geen tijd meer. Nieuwsgierig geworden? Ga gerust zelf eens kijken, het zal u niet berouwen. De plaats Haarzuilens ligt in de provincie Utrecht, in de buurt van de plaatsen Maarssen en Vleuten. De huizen daar zijn in de trant van het kasteel gebouwd, prachtig om te zien. Er mogen geen huizen meer bijkomen. De kasteelheer wilde niet, dat het dorp om het kasteel te groot werd.

Om 16:00 uur vertrok de bus naar Wagenberg, waar we in De Ruif gingen dineren. We kwamen niets te kort. Er was live muziek op diverse keyboards met een uitgebreid repertoire van bekende liederen, wat zeer gewaardeerd werd.

Nu, ik hoop, dat ik geen leugens heb verteld, want ik heb geen aantekeningen gemaakt die ik na kon lezen. Dit is wat ik me herinner. Wel heb ik naderhand van diverse mensen gehoord, dat ze het een fijne dag hebben gevonden. En daar doen we het toch voor. Dank aan Ria van Beek, die heeft gezorgd dat onze groep met deze dagtocht mee kon.

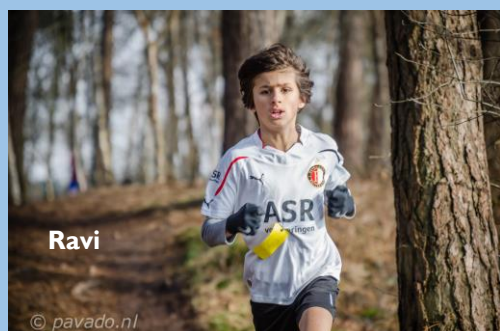
Ria van Ginneken

PS: Iedereen bedankt voor de vele bezoeken, e-mails, kaarten en telefoontjes die ik heb gekregen na mijn hartinfarct.



OPGEZEGD	groep	per
Adri Buijs	Trimgroep 3	1-1-2016
Jessy Dorresteijn	Kangoo Jumpers	1-1-2016
Dione Adriaansen	Junioren	1-1-2016
René Heijnen	Trimgroep 6	1-1-2016
Ravi Mohunlol	Junioren	1-1-2016
Edwin Roedolph	Trimgroep 1	1-1-2016
Martin Wijnands	Galm	1-1-2016

NIEUW	groep	per
Dolly Ibutu	Qi Gong	28-9-2015
Cas van Arendonk	Pupillen	28-9-2015
Givan Gommers	Junioren	29-9-2015
David Hultermans	Pupillen	29-9-2015
Joke Buijks	Wandel	29-9-2015
Anthony Jungbeker	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Jeanette Jungbeker	Kangoo Jumpers	1-10-2015
John Garcia	Lopersgroep	1-10-2015
Lisa Giesbergen	Kangoo Jumpers	5-10-2015
John Onderwater	55plus	6-10-2015
Annie de Rooij	55plus	6-10-2015
Jesper van Beek	Pupillen	6-10-2015
Karlijn Straatman	Pupillen	6-10-2015
Milena Scherff	Kangoo Jumpers	8-10-2015
Devin Scherff	Kangoo Jumpers	8-10-2015
Nick van de Luitgaarden	Junioren	9-10-2015
Mats Künzel	Pupillen	9-10-2015



Waarom moet je core stability trainen?

Core stability oefeningen zijn niet alleen voor de professionals. Het zijn oefeningen die uitstekend geschikt zijn voor alle lopers!

- Goed voor alle hardlopers.
- Goed voor houding en preventie blessures.
- Zorg voor balans in de oefeningen. Rug en buik, linker- en rechterkant.
- Bouw de oefeningen rustig op, in tijd van inspanning of herhaling.
- Weinig tijd? Plankhouding met zijwaartse varianten.
- Steek tijd in de kwaliteit van de oefening en minder in de duur.

bron:



9 april 2016 =>



Wandeltrainersdag

De Wandeltrainersdag wordt georganiseerd door de Atletiekunie en de KWBN (Koninklijke Wandelbond Nederland). Tijdens deze jaarlijkse kennis- en ontmoetingsdag worden ontwikkelingen binnen de wandelsport gedeeld. De dag is bestemd voor iedereen die bij de ondersteuning van de wandelsport betrokken is, zoals Wandeltrainers, Sportief Wandeltrainers, Nordic Walking trainers, trainers-coördinatoren, docenten en bestuurlijk verenigingskader. Het is een ideale gelegenheid om actuele informatie over wandelsportgerichte onderwerpen en activiteiten te verkrijgen. Lees [hier](#) verder ...

Jeugdjuryproject

Ook mogelijk als maatschappelijke stage



Atletiek is een geweldige sport, maar dat hoeven we jou niet te vertellen. Je bent niet voor niets lid van een atletiekvereniging. Wat we je wel willen vertellen, is dat atletiek niet zonder jur-leden kan. Mensen die hun tijd beschikbaar stellen zodat jij aan wedstrijden kunt meedoen. Misschien denk je dat juryleden altijd volwassenen zijn, maar dat is absoluut niet zo. Ook jij kunt jurylid worden. Wij hebben namelijk speciaal voor jou het **jeugdjury-project**, een cursus waarmee je in korte tijd je jurypaspoort kunt halen en dus bij de springbak, in het veld of bij de finish kunt staan.

Lees [hier](#) verder ...

Achtste Limburg wandelweekend

Met een groep van ongeveer achttien man / vrouw zijn de Nordic Walkers van Achilles drie dagen aan het wandelen in Limburg.



Acht tips om in vorm te komen



In vorm komen, taperen en pieken. Het klinkt zo simpel maar hardlopen is geen exacte wetenschap. Het gaat om het vinden van de juiste dosering van trainingsintensiteit en -omvang. Het volgen van een goed trainingsschema is een belangrijke stap in de richting van een persoonlijk record, maar er is meer. Naast de duidelijke richtlijnen in zo'n schema is er ook nog zoiets als 'in vorm komen' en 'taperen', het op de juiste manier afbouwen van de trainingsintensiteit richting een wedstrijd. Vorm is een gevoel en is niet uit te drukken in een Wat is vorm precies en hoe lang kun je het vasthouden? Hoe moet je afbouwen richting een belangrijke wedstrijd? Het is veelal een kwestie van fingerspitzengefühl. Een man die dit als geen ander beheerst is **Bram Wassenaar**. Lees [hier](#) verder ...



Oefenstof sportief wandelen

Veel trainers zoeken naar oefenstof om wandelaars steeds weer nieuwe variatie te kunnen bieden. Samen met KNBLO-NL stellen we voor onze wandeltrainers de eerste 40 oefenvormen gratis beschikbaar. Met deze oefeningen is het eenvoudig een hele training in elkaar te zetten. Naast enkele gangbare oefeningen zijn er ook nieuwe oefeningen te vinden. Lees [hier](#) verder ...

bron: Atletiekunie



Graumans Hekwerk

5 vragen aan Sylvia Barlag, ex-topatleet en (inter)-nationaal sportbestuurder

Sylvia Barlag was in de jaren zeventig de beste Nederlandse atlete op de meerkamp. Zij won 24 Nederlandse atletiektitels en in 1980 werd zij tiende op de meerkamp tijdens de Olympische Spelen van Moskou. Barlag combineerde topsport met een studie natuurkunde en werkte na haar atletiecarrière als onderzoeker bij CERN (Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire) in Zwitserland en bij het KNMI (Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut). Sinds 2006 is Barlag manager bij techniekbedrijf Thales. Daarnaast is Barlag nationaal en internationaal actief als sportbestuurder. Zij zit in de besturen van de Atletiekunie, European Athletics en onlangs werd zij verkozen in het IAAF-bestuur, waar Sebastian Coe de nieuwe voorzitter werd. Met Sport Knowhow XL praat Barlag openhartig over haar loopbaan, het sportbestuur, de nieuwe wind onder Sebastian Coe en de dopingproblematiek in de atletiek. Lees [hier](#) verder ...

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Klassieke fouten voor de marathon

Maandenlang kijk je uit naar deze dag. Al je trainingen waren gericht om op D-day je beste prestatie neer te zetten. En dan is het de laatste week voor de marathon. Wat moet je dan doen? En nog belangrijker: Wat moet je laten? In je laatste week kun je namelijk nog een aantal – al dan niet klassieke – fouten maken. Losse Veter zet er vijf op een rij. Lees [hier](#) verder ...

bron:



Waarom een foam roller?



Het doel van **foam rollen** is het herstel van de spieren te versnellen en de triggerpoints te verwijderen. Foam rollen is een vorm van self-myofascial release. Het is een soort van sportmassage voor de spieren dat tegenwoordig door vele atleten gebruikt wordt. Hiermee kunnen bepaalde oefeningen beter uitgevoerd worden omdat de range of motion verbeterd wordt, dit leidt tot spieren van een betere kwaliteit.

Lees [hier](#) en [hier](#) verder ...

bron:

WORLD RUNNING™



Op zaterdag 7 november vindt alweer de **20^e Looptrainersdag** plaats. De Looptrainersdag is een jaarlijkse kennis-, en ontmoetingsdag voor looptrainers, assistentlooptrainers, Milatrainers, trainerscoördinatoren, docenten en bestuurlijk verenigingskader. Deelnemers verkrijgen via diverse workshops actuele informatie over loopsportgerichte onderwerp en activiteiten. De populariteit van de Looptrainersdag blijft groot. De laatste jaren waren de 1.000 beschikbare plaatsen binnen twee weken volgeboekt.

Nieuwe locatie

Dit jaar hebben we Sportcentrum Papendal(Arnhem) als locatie gekozen. De inspirerende omgeving van Papendal past uitstekend bij de Looptrainersdag.

Inschrijven en deelnemersbijdrage

- Groep 1: Vanaf dinsdag 15 september

Houders van een geldige [trainerslicentie](#) van de Atletiekunie €69,50

- Groep 2: Vanaf donderdag 17 september

Gediplomeerde looptrainers* die lid zijn van een bij de Atletiekunie aangesloten vereniging/loopgroep of [Hardlooptrainers Nederland](#) €79,50

- Groep 3: Vanaf maandag 21 september

Overige verenigingsleden van de Atletiekunie €89,50

Overige geïnteresseerden (niet-leden) €129,50

* Op de website staat een overzicht van diploma's die hiervoor in aanmerking komen. Klik [hier](#).

Voor meer informatie, klik [hier](#).

Gluren bij de buren

AVV'36: Investeren in materialen loont de moeite

AAV'36 investeert regelmatig in nieuwe materialen. Dat loont uiteindelijk, zegt Gert-Jan Verkade, die daar binnen de vereniging verantwoordelijk voor is. Mits je onderscheid maakt tussen de spullen voor dagelijks gebruik en het materiaal dat alleen bij wedstrijden wordt ingezet.

'Wij hebben bij de vereniging twee ruimtes voor het opbergen van materiaal', vertelt Verkade. 'De ruimte met materialen voor wedstrijden is alleen toegankelijk voor het bestuur en de mensen van de Wedstrijd Organisatie Commissie. Van de andere ruimte hebben alle trainers de sleutel.' Lees [hier](#) verder ...

bron:



Word je gezonder van vitaminen?

Vitamine C en D, omega-3, Q10, ijzer en resveratrol. De supplementenmarkt doet ons graag geloven dat we al deze toevoegingen nodig hebben. We zouden er beter van herstellen, onze hersenen mee ondersteunen of in een snelle tijd gewicht mee verliezen. Een recente, grootschalige studie liet zien wat voor effect het nemen van een multivitamine heeft op de gezondheid. Is het vergelijkbaar met het eten van groenten?

Lees [hier](#) verder ...

bron: Miriam van Reijen



maandag en woensdag 17:30-18:15

Kangoo Jumpen

trainers Patsy Kolhorn en Gerrit Nijkamp

JUMPSPORT
the best reflex on your body!



Op 14 oktober vinden 341 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

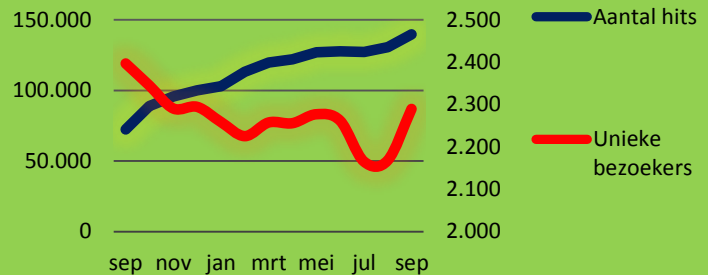
facebook

Bouwbedrijf Gebr. Verwijmeren v.o.f.
werenbedrijf B & J Ploeg-Luis, Spinde: Tel: 016-8012410 / Tel: 016-388420

de ICT Prins

WEDSTRIJDAGENDA

maandelijke webtrend - www.arvachilles.nl



OKT	NOV	DEC	JAN
18 Rucphen-10 van AVR	01 Steenberg- Diomedoncross	13 Bergen op Zoom- SPADOCross	03 Oudenbosch- Pagnevaartcross
25 Etten-Leur Marathon Brabant	14/15 Nijmegen- Zevenheuvelenloop	20 Oud Gastel- Pekkercross	10 Etten-Leur- Achilles clubcross
	21/22 Tilburg- Warendeloop	26 Sprundel- Kerstcross	10 Egmond aan Zee-Halve van Egmond
	22 Standdaarbuiten- Boscross	31 Soest- Sylvestercross	16/17 Kerkrade- Abdijscross
LET OP: per 1 november 2015 veranderen de categorieën weer, 1^e jaars worden 2^e jaars, Pupillen worden Junioren en Junioren worden Senioren (afhankelijk van je leeftijd natuurlijk). Je train(st)er weet ervan!			24 Roosendaal- THORcross
			30/31 Breda- Mastboscross

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

De dagelijkse trainingstijd en het chronotype zijn belang bij tijdstip prestatiepiek

Op welk tijdstip op de dag sporters het beste kunnen presteren is zowel afhankelijk van hun chronotype als van het tijdstip waarop ze normaal gesproken trainen. Sporters die van nature vroeg opstaan en sporters die vroeg in de ochtend trainen, presteren vroeg in de ochtend het beste. Sporters die geen voorkeur hebben wat betreft het tijdstip van opstaan en sporters die 's avonds trainen, presteren in de avond het beste.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



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.