

**15 DECEMBER 2015
EXTRA ALGEMENE
LEDENVERGADERING****Dinsdagavond 20:00 UUR in
KANTINE CLUBGEBOUW**

Agendapunten:

1. Opening
2. Contributiehervorming
3. BESTUURSVERKIEZING: Het bestuur stelt voor als nieuw bestuurslid: **Toos van Vlijmen**
4. Mededelingen bestuur
5. Sluiting

Jouw komst telt!**JLN Transport BV****30 DECEMBER 2015, LOOP JIJ MEE?**

Op woensdag 30 december 2015 is het weer zover: de **jaarlijkse Progronoseloop** (annex Eindejaarsloop) voor alle leden van Achilles! Het inschrijvingsformulier vind je in de hal van het clubgebouw. Hierop noteer je welke tijd je denkt te lopen op je gekozen afstand. Vergeet niet het formulier weer in te leveren. De start is om **19:30** uur, met alle groepen tegelijk. De Pupillen krijgen een eigen route.

Afstanden:

Pupillen en junioren:

- 864 meter (1 ronde baan en 1 ronde over het talud)
- 1494 meter (1 grote ronde + finish ronde)

Atleten, trim, opstappers en andere enthousiaste lopers:

- 2645 meter (2 grote rondes + finish ronde)
- 3796 meter (3 grote rondes + finish ronde)
- 4947 meter (4 grote rondes + finish ronde)

De finish ligt voor de tribune op de 40 meter markering nabij de lichtmast.

We verzoeken iedereen net als andere jaren, iets lekkers mee te brengen om na afloop te nuttigen (drank of etenswaren).

Zo nemen we dus samen afscheid van het jaar 2015 en klinken we op het nieuwe jaar!

**WINTERCROSSCOMPETITIE
VAN START!**

Zondagochtend 13 december werd de eerste cross gehouden in het (natte) Liesbos. Uitslagen komen uiteraard op de website.

De andere crossen van onze competitie voor recreatieve lopers:

- **10 januari** als onderdeel van de **Achilles-cross** in de Kogelvanger (via de website www.arvachilles.nl inschrijven!)
- **14 februari** in Pagnevaartbos (10.30u)
- **13 maart** in het bos aan het Schuitvaartjaagpad (10.30u)

De organisatie ziet je graag verschijnen!!**Zelf meedoen aan de EK Atletiek 2016?**

Vanaf begin januari kun je je inschrijven voor de Brooks 10k Champions Run, een unieke 10 kilometer loop over het EK-parcours in de binnenstad van Amsterdam. Als deelnemer profiteer je van een exclusieve pre-sale op sessiekaarten voor de EK.

LEES HIER ALLES OVER DEZE RUN:

[HTTP://WWW.AMSTERDAM2016.ORG/NL/NIUWS/ARTIKEL/DOE-ZELF-MEE-AAN-DE-EK-AMSTERDAM-2016/](http://www.amsterdam2016.org/nl/nieuws/artikel/doe-zelf-mee-aan-de-ek-amsterdam-2016/)

**ATHLETICS
LIKE NEVER
BEFORE**

Alle (trainings-)groepen op de foto!

In de vorige edities zijn de **Bodygym Dames** en het **Klusteam** al vereeuwigd. Deze foto's vind je ook op onze [Facebook-pagina](#)!



Succesvolle opstapgroep

Op 12 oktober 2015 ging de opstapgroep van start. Met zo'n 24 deelnemers is deze groep succesvol te noemen. Twee keer per week worden de loopsters en lopers onder leiding van Rien Matthijsen en Wim Blom op de atletiekbaan aan de Lage Banken begeleid in hun streven om na 16 weken twee keer dertig minuten achtereen kunnen hardlopen. Nog zo'n anderhalve maand te gaan! **Maandagavond en donderdagavond 20.00u.**



Op de foto: de MiLa jeugdgroep onder leiding van Hans de Bruijn. Je ziet ze elke maandag- en woensdagavond om 18.15 uur op de baan.

cafe zaal

Marktzicht
Etten-Leur



OUDER EN STERKER WORDEN....

Je wordt ieder jaar ouder en wijzer, maar niet sterker. Toch kun je een uitstekend hardloper zijn en blijven. Hoe kan dat? De sleutel is **efficiency**. Je mag dan pure spierkracht verliezen, op hogere leeftijd blijkt de efficiency nog prima in orde. De aansturing van de spieren lijkt minder te lijden onder de toenemende leeftijd. De ideale mix van de senior is een langzame verschuiving van kilometers maken naar veel trainingstijd voor techniek. Daarmee houd je de efficiency op een hoog niveau en dat compenseert gedeeltelijk het krachtsverlies.

Lees verder op Prorun: <http://www.prorun.nl/gezondheid/artikelen/ouder-en-sterker-worden/>

HEBBEN REKOEFFENINGEN ZIN BIJ NORDIC WALKEN?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds meer dat rek oefeningen niet helpen bij het voorkomen van blessures of het verbeteren van prestaties. Maar de ervaring leert dat rekken toch [een aantal voordelen geeft](#). De veronderstelling is dat korte of stijve spieren door zorgvuldig te rekken langer of minder stijf worden.

Lees hier meer over de aantrekkingskracht van Nordic Walken: [Slim bewegen met Nordic Walken](#).

INSPANNINGSASTMA EN SPORTEN?

In vergelijking met andere jaren zag ik er dit voorjaar wel erg veel op mijn spreekuur. Sporters die last hadden van kortademigheid of hoesten tijdens en na het sporten. Een zeer vervelende gewaarwording als je er de eerste keer last van krijgt. De klachten worden veroorzaakt door vernauwing van de luchtwegen, met als typische kenmerk dat het alleen tijdens inspanning gebeurt. Afhankelijk van de sporttak en het niveau van sportbeoefening komen dergelijke klachten bij 11 tot 50% van de sporters voor. [Lees hier verder](#).



OPGEZEGD	groep	per
Anja v.d. Hoeven	Body Gym	1-1-2016
Hans Smit	Lopersgroep	1-1-2016
Isa Kortebrits	Junioren	1-1-2016
Lotte Verlaar	Junioren	1-1-2016
Ariette van Gorp	Trimgroep	1-1-2016
Ronald Molenaar	B Junior	1-1-2016
Bianca vd Griend	Kangoo Jumpers	1-1-2016
Astrid Steinprinz	Trimgroep 2	1-1-2016
Edwin Hutting	Trimgroep 3	1-1-2016
Elizeba Cherono (overschrijving naar THOR)	Senior	1-1-2016
Esther Luyten	Trimgroep	1-1-2016

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Loes Govers	Trimgroep 2	1-10-2015
Anne Kieneker	Pupillen	13-11-2015
Iris Rovers	Junioren	18-11-2015
Ryan van Boxsel	Kangoo Jumpers	18-11-2015
Leny Helling	Kangoo Jumpers	18-11-2015
Kees van de Riet	Lopersgroep	1-12-2015
Bram van der Spek	Pupillen	1-12-2015
Marian Weijmer	Nordic	2-12-2015
Dewi Gulden	Mini pupillen	8-12-2015



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



6 TIPS OM JE HARDLOOPSCHOENEN MOOI TE HOUDEN

Hardlopen door de knisperende herfstbladen kan best prettig zijn. Maar ook plassen en modder horen er nu eenmaal in deze koudere periode bij. Gelukkig vinden de meeste hardlopers het niet erg om nat of vies te worden. Blijf ook vooral lekker naar buiten gaan! Al dit vuil zorgt er wel voor dat je schoenen er versleten uitzien, terwijl ze dat misschien nog niet zijn. Af en toe hebben je schoenen dus een grote beurt nodig. Daarom: [6 tips om je hardloopschoenen netjes te houden.](#)

Bron:  **PRORUN**
the art of running

TOP 4 BESTE EETPATRONEN VOOR HARDLOPERS

Het beste eetpatroon bepaal je aan de hand van het doel wat je wilt bereiken. Maar alle hardlopers lopen ook voor hun lichamelijke gezondheid. Met de juiste voedingskeuzes is het mogelijk om de kans op levensbedreigende ziektes en aandoeningen aanzienlijk te verlagen. Denk dan bijvoorbeeld aan de kans op het metabool syndroom, beroertes, hart en vaatziekten, type II diabetes en bepaalde soorten kanker. Lees [hier meer...](#)

Bron:  **PRORUN**
the art of running

Drink jouw kopje koffie in de kantine voor het goede doel!

Regelmatig zie je op dinsdag- of donderdagochtend DiDo-trimster Karin de Koning naar huis fietsen met een groot leeg koffieblik tussen de snelbinders. Wat doet ze daarmee? Welnu: Karin is vrijwilligster voor het Dierenopvangcentrum Breda en ze is pleegmoeder voor kittens. Ze zorgt in eigen huis voor de opvang, dagelijkse verzorging en plaatsing van alleenstaande (zwerf)kittens, moederpoezen met kittens en zieke of verwaarloosde katten. In het huis van Karin, en de andere pleeggezinnen in de regio, krijgen de katjes extra aandacht en (medische) zorg. Met een duidelijk doel: door de liefde en aandacht van pleegmoeder kunnen ze als goed gesocialiseerde en gezonde kat naar een nieuw thuis. Jaarlijks zorgen pleeggezinnen voor een nieuw huis voor bijna 800 katten!

Wat hebben kittens met lege koffieblikken te maken?

Veel kleine katjes eten natuurlijk veel kleine brokjes. Die kleine brokjes kunnen perfect opgeborgen worden in grote lege koffieblikken. Vandaar dat Karin deze overbodige lege blikken heel dankbaar in ontvangst neemt uit de kantine, er blij mee naar huis fietst en ze dan afgeeft bij het DOC Breda. Hier worden ze over de andere pleeggezinnen verdeeld. Dus, de volgende keer dat je een lekker kopje koffie in onze kantine drinkt: je sponsort niet alleen de clubkas, maar ondersteunt ook nog een ander goed doel. Proost!



Voor meer informatie over asioldieren, pleegopvang of andere vacatures zie:

<http://www.dierenopvangbreda.dierenbescherming.nl/pleegopvang>



Misschien wordt jouw kind de nieuwe **Rens Blom**?



Kom naar het KidsPlein volgend jaar...

Op zaterdag 1 augustus 2016, tijdens het ASICS NK Atletiek, is er speciaal voor alle jeugdige toeschouwers op het voorplein van het Olympisch Stadion een groots KidsPlein gebouwd. Van 13.00 uur tot 17.00 uur kunnen kids kennismaken met atletiek in de Athletics Arena, is er een springkussen, zijn er schminkers én een podium waar presentator Bart Boonstra van Nickelodeon samen met Adam de warming-up voor de KidsRun zal verzorgen. Check de site van de Atletiekunie voor meer informatie over het [KidsPlein](#) en de [KidsRun](#).

Kraakbeen kraakt niet...

Duitse onderzoekers legden deelnemers aan een 4.500 kilometer lange hardloopwedstrijd in de MRI-scanner.

Waarom? Om te onderzoeken hoe het kraakbeen, het elastische bindweefsel in onze botten en gewrichten, zich herstelt bij intensief sporten zoals lange afstand hardlopen.

Hun conclusie? Kraakbeen kan zich bij extreem intensief sporten al bewegend herstellen. Ben je een goed getrainde lange afstand loper (zoals Jan Muller of Silvia Verhoeven), dan zijn je gewrichten prima bestand tegen blessures. Lees verder op Volkskrant.nl

Het gecombineerd innemen van glucose en fructose verbetert de duurprestatie

Duursporters die tijdens duurinspanning een combinatie van fructose en glucose innemen (1,3-2,4 gram per minuut) kunnen hun duurprestatie 1 tot 9% verbeteren in vergelijking met het innemen van één soort koolhydraat. Uit een uitgebreide literatuurstudie blijkt dat de optimale verhouding tussen fructose en glucose ongeveer 1:1 is.

Koolhydraten zijn essentieel voor het leveren van een goede duurprestatie. Verschillende soorten koolhydraten innemen zorgt voor betere opname door je lichaam. De glycogeenvoorraad raakt minder snel uitgeput. [Lees verder...](#)

bron:



Oefeningen nuttig voor herstel hamstringblessure, injecties met bloedplaatjes niet

Kracht- en rekoefeningen zorgen voor een sneller herstel na een hamstringblessure. Injecties die veel bloedplaatjes bevatten zijn daarentegen niet effectief. Dit blijkt uit een uitgebreide literatuurstudie uitgevoerd door [een groep Nederlandse onderzoekers](#).

bron:



OPROEP TRAINERS: IN 2016 WEER EVEN EXTRA AAN DE SLAG?



Atletiekunie: Afgelopen jaar hebben ruim 600 trainers een bijscholing gevolgd en deze bijscholingen worden allemaal met een dikke 8 beoordeeld! Ook in 2016 heeft de Atletiekunie weer diverse mogelijkheden om je als trainer bij te scholen:

1. Bijscholingen

Bijscholingen kunnen gewoon bij jou op de vereniging worden aangevraagd. Er zijn bijvoorbeeld bijscholingen over [Omgaan met jeugd](#), [FUNdament Lopen](#), [Werpen](#), [Springen](#), [Looptechniek](#) en nog veel meer. Elk onderwerp is mogelijk!

- Wil je weten wat de mogelijkheden zijn, per doelgroep vind je [hier](#) diverse onderwerpen.
- Wil je weten waar je een bijscholing kunt volgen? Klik dan [hier](#) voor een overzicht van ingeplande bijscholingen

Aan bijscholingen georganiseerd door de Atletiekunie zijn licentiepunten gekoppeld.

2. De [Dag van de Atletiek](#) op zaterdag 19 maart 2016.

Volg inspirerende workshops en ga actief aan de slag met je collega-trainers tijdens de Keuzemeerkamp. Met z'n allen zijn we continu bezig onze atletieksport een beetje mooier te maken.

Nieuwsgierig naar de exacte invulling? Houd de website www.dagvandeatletiek.nl in de gaten.

Licentiehouders ontvangen voor deze dag 4 licentiepunten op niveau 3 bij deelname.

3. Trainersopleidingen op niveau 2, 3 en 4

Uiteraard kunnen trainers ook worden opgeleid voor niveau 2 (assistent-trainer), niveau 3 (zelfstandig trainer) of niveau 4 (verdieping) voor zowel de baan als het lopen. Klik op de link voor informatie over de [baanopleidingen](#) en [loopopleidingen](#), hier vind je alle niveaus.

Neem contact op met je coördinator voor je wensen en behoeften.

Gluren bij de buren

Deze keer: nieuws AV SPRINT Breda

SCHRIJF JE IN MET KORTING VOOR DE MASTBOSCROSS!

Wedstrijdloper, beginnend hardloper, trailrunner, topsporter(tje), nordic walker of gewoon loopgek: iedereen is welkom bij onze eigen Mastboscross op 30/31 januari. De cross staat bekend als 'gezellig & bikkelen'. Met modder 'all over the place', winterse weersomstandigheden, ons mooie Mastbos en een thuisorganisatie mag je dit als SPRINT-lid niet missen! Daarbovenop krijg je éxtra korting op je voorinschrijving (let wel op: deze korting is geldig t/m 18 januari, daarna betaal je het volle na-inschrijftarief). [Lees hier meer](#) over de Mastboscross en de vernieuwde Prestatiecross of [schrijf je hier meteen in](#).

ENQUETE ATLETIEKUNIE TRAINERS

De Atletiekunie is benieuwd naar de meningen en wensen ten aanzien van een online platform voor onze trainers en licentiehouders. Laat je horen en vul de vragenlijst in:

- [Vragenlijst voor licentiehouders](#)
- [Vragenlijst voor gediplomeerde trainers](#)

Meer informatie vind je [hier](#).

WANDELTRAINERSDAG!

Ben jij wandeltrainer of op een andere manier bij de begeleiding van wandelaars betrokken? Kom dan naar dé landelijke kennis-en ontmoetingsdag voor iedereen die wandelaars helpt om persoonlijke doelen te bereiken.

'De wandelaar als vertrekpunt' is in 2016 het centrale thema. Laat je tijdens deze dag inspireren om met nieuwe wandelvormen en wandeltechnieken buiten de gebaande paden te treden!

De WandelTrainersDag wordt gehouden op **zaterdag 9 april 2016** op Sportcentrum Papendal.

[Inschrijven](#) kan al vanaf 12 februari 2016.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2015-11-22 [Crossdebuut voor Chero en Thomas](#)

2015-11-15 [22 Achillesleden renden de Zevenheuvelen in Nijmegen](#)

2015-11-12 [Toon Heeren snelste master in Standdaarbuiten](#)

2015-11-12 [Ben Vriends wint Drie Dorpencross](#)

ACHILLES WEDSTRIJDKALENDER

2015-12-13 1e Wintercross

2015-12-30 Prognose-/Eindejaarsloop

2016-01-10 Achilles (club) cross (2e wintercross)

2016-02-14 3e Wintercross

2016-03-13 4e Wintercross

2016-03-26 Trainingspakkenwedstrijd

2016-05-ntb Avondwedstrijd

2016-05-29 Competitiewedstrijd Senioren 2e divisie

2016-06-25 Competitiewedstrijd C/D Junioren

2016-09-24 Achilles Clubdag (en clubkampioenschappen)

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



Op 12 december vinden
366 personen ARV
Achilles op Facebook leuk.

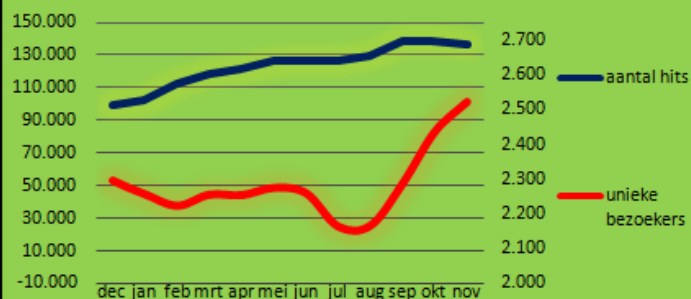
Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

facebook



WEDSTRIJDAGENDA

maandelijks webtrend - www.arvachilles.nl



DEC	JAN	FEB	MAR
13 Etten-Leur - 1 ^e Wintercross Achilles	03 Oudenbosch-Pagnevaartcross	13/14 Apeldoorn-NK Indoor Masters	06 Den Haag - NK halve marathon
13 Bergen op Zoom - SPADOCross	10 Etten-Leur-Achilles (club)cross	14 Schoorl-NK 10 km	12/13 Oldenzaal - NK Cross
20 Oud Gastel - Pekkercross	10 Egmond aan Zee - Halve van Egmond	14 Etten-Leur - 3 ^e Wintercross Achilles	13 Etten-Leur - 4 ^e Wintercross Achilles
26 Sprundel - Kerstcross 26 Breda - TOF Kerstcross	16/17 Kerkrade - Abdijcross	20/21 Apeldoorn-NK Indoor Junioren	20 Oudenbosch - Halderbergeloop
30 Etten-Leur Achilles - Prognose / Eindejaarsloop	24 Roosendaal-THORcross	21 Zundert - DJA-cross	26 Etten-Leur - Achilles Trainingspakken-wedstrijd
31 Soest - Sylvestercross	30/31 Breda - Mastboscross	26/28 Apeldoorn-NK Indoor senioren	

Bouwbedrijf
Gebr. Verwijmeren v.o.f.
aanvaardingsbedrijf B.A.L. (Breda, Leus, Dordrecht) TEL: 070-6164801 TEL: 070-6164820

Beste coach!

Bondcoach sprint/meerkamp Bart Bennema is door de Internationale Atletiekfederatie uitgeroepen tot [beste coach](#) van 2015. Een geweldige onderscheiding voor Bart, die onder andere Dafne Schippers en Nadine Visser coacht. **De Atletiekunie is enorm trots op Bart!**

Dafne Schippers zat net als in 2014 bij de laatste drie topatletes voor de verkiezing 'beste atlete van het jaar'. Jammer genoeg moest Dafne het afleggen tegen de Ethiopische Genzebe Dibaba. Geen schande natuurlijk: Dibaba is wereldkampioene 1500 meter en verbrak in 2015 twee wereldrecords: 1500 meter outdoor en 5000 meter indoor.



[SANTA RUN OVERZICHT!](#)

RUN MAGAZINE

5 REDENEN WAAROM JE MOET
GAAN PLANKEN... [LEES ZE HIER!](#)
MET OEFENINGEN!

[MOETEN WE NU WEL OF NIET
STRETCHEN?](#) DE LOSSE VETER
ZOCHT HET UIT...

Lachend hardlopen?

Het is nieuw en het moet een 'hilarische hardloopwedstrijd' worden. Op zondag 13 december organiseert Bente Adriaens bij Fort De Vechten bij Bunnik - onder de rook van Utrecht - met haar bedrijf GetTheLaughFlow een ludiek evenement. De deelnemers kunnen hardlopen over twee afstanden en [het is de bedoeling dat ze dit lachend doen](#). En dat is misschien wel moeilijker dan menigeen denkt.

sportknowhowxl

INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Bron:

BJORN PAREE INTERVIEWT BONDSOACH GRETE KOENS [OVER DE VERWACHTINGEN BIJ HET EK CROSS](#)

EK Cross: 13 december



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.