

Kees Lazeroms weer Nederland Kampioen M50 10 km op de weg

In dezelfde wedstrijd voor het NK deden ook Mike Teekens, Alwin Roovers en Arjaan Jansen mee, die allemaal 133 wedstrijdmetres teveel liepen. Kijk [hier](#) voor meer foto's en een wedstrijdverslag.



NIEUW BESTUURDLID

Ik heet **Toos van Vlijmen**, ben 71 jaar, getrouwd met Henny en twee kinderen en twee kleinkinderen. Ik ben geboren in Oost-Brabant en woon sinds 1971 in Etten-Leur.

Ik heb altijd gesport. Toen ik hoorde dat je bij Achilles ook kon gymmen, ben ik dat gaan doen.

Ik heb het prima naar mijn zin bij Achilles omdat het allemaal gezellige groepen zijn.

Tijdens de vergaderingen toonde ik interesse over wat de functie als bestuurslid inhoudt. Daarna heb ik een gesprek gehad voor verduidelijking. Dit heeft mijn enthousiasme gewekt. Wat ik wil proberen te bereiken als bestuurslid is dat er meer bewogen gaat worden in Etten-Leur.

Bewegen is goed voor lichaam en geest, dat kan in principe iedereen doen, op zijn eigen niveau.

Ik hoop dat ik een aantal jaar met de huidige bestuursleden prettig kan samenwerken.

TRAINERS GEVRAAGD

Bij de trimafdeling inmiddels al 2 groepen trainen zonder een volwaardig gediplomeerde trainer.

Ook zijn er bij de junioren trainers nodig. Lees het artikel hierover op pagina 6 en kijk op de site van de [Atletiekunie](#) op de opleidingpagina.



Nieuwe huurder voor Achilles accommodatie

Mijn lessen heten SwingKids, waarbij de nadruk ligt op samen plezier maken in beweging en dans.

Mijn achtergrond is Fontys Dansacademie richting bewegingsexpressie en daarnaast ben ik Rots & Water Trainer (sociale vaardigheden).

Voor de lessen werk ik niet met inschrijfgeld of vaste abonnementen, maar juist met een flexibel strippenkaart systeem.

Meer info: klik [hier](#)

Deze SwingKids lessen zijn overigens al gestart vanaf begin januari.

Vrijdagochtend:

10:00-10:35 Peuters met ouder (2-3 jarigen)

10:40-11:15 Peuters met ouder (2-3 jarigen)

Zaterdagochtend

10:00-10:35 Peuters met ouder (2-3 jarigen)

10:40-11:25 Kleuters zonder ouder (4-5-6 jarigen)

Er komt binnenkort nog een tijdstip bij op de zaterdagochtend van 09:20-09:55 uur ook Peuters met ouder, omdat op dit moment de zaterdaggroep vol zit. Op de andere groepen is er nog plaats.

Je hoeft geen lid te zijn van Achilles om deel te nemen!

En ik ben **Claudia Verlind**



Clubicoon Koos van Kampen bijna 90

Op donderdag 25 februari 2016 is het 90 jaar geleden dat het nu oudste lid van ARV Achilles geboren is. Een bijzondere mijlpaal voor een bijzonder Achilleslid. En die dag laten we niet ongemerkt voorbijgaan!



Move tegen Pesten

“De Move tegen Pesten 2016” is ook een activiteit van **Claudia Verlind** en Danspas.com.

In 2015 op het Raadhuisplein in Etten-Leur de eerste “flashmob” met ongeveer 200 aanwezige kinderen, dit jaar verwacht zij op **19 april** minstens **1.000 kinderen** op het terrein van Achilles.

Een speciale choreografie die gaat over pesten en die op een positieve manier aandacht geeft aan dit onderwerp.

In België dansen er tweejaarlijks 300.000 kinderen op deze choreografie. Vanuit Danspas is dit concept naar Nederland gehaald en is de verwachting dat dit evenement ieder jaar groter en groter wordt.

Dit jaar hebben 6 scholen zich aangemeld om deel te nemen: RKBS De Hasselbraam, OBS De Leest, OBS De Springplank, OBS De Toverlaars, PCBS Het Kofschip en IKC De Klankhof.

[Hier](#) zie je de flashmob tegen pesten van 2015.

(2:02)



Wedstrijdverslagen

2016-01-25 [THOR-cross Roosendaal succesvol voor Achilles](#)

2016-01-31 [Uitslagen Mastboscross](#)

2016-02-07 [Prima indoordebuut voor Alwin Roovers](#)

2016-02-14 [Kees Lazeroms opnieuw GOUD op 10 km bij M50](#)



De Europese Kampioenschappen in Amsterdam als hoofdgerecht, 'Rio' als toetje



Gregory Sedoc werd als klein jongetje verliefd op atletiek en is inmiddels al jarenlang een bekend gezicht binnen die wereld. Anno 2016 is Sedoc 34 jaar en is het einde van zijn prachtige carrière in zicht. Als het aan hem ligt, besluit hij die tijdens de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Maar dat is niet zijn hoofddoel.

Lees **hier** verder ...

de **ICT Prins**

“Wij zijn Atletiek”



"Wij zijn atletiek" is de slogan van de [Dag van de Atletiek op 19 maart 2016](#).

Al aangemeld?

Samen maken we onze mooie sport. Zonder medewerking van alle vrijwilligers die dag in dag uit bij jullie verenigingen actief zijn, is er geen mooie atletiek. Voor 19 maart staat er weer een heel programma in de steigers.

“Wij zijn Atletiek” geldt niet alleen voor de atleten en trainers, maar zeker ook voor de bestuurders van onze atletiekverenigingen.

Afgelopen jaren bleef de opkomst van de bestuurders van verenigingen op de Dag van de Atletiek achter. Met de interessante workshops voor de verenigingsbestuurders willen we jullie gericht op een 5 tal thema's ondersteunen.

Nieuw op de Dag van de Atletiek is de inspiratielunch. Achter de schermen wordt gewerkt om vooral tot een goede uitwisseling van verschillende voorbeelden tussen de verschillende bestuurders te komen.

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje

OPGEZEGD	groep	per
Yvonne Boot	Lopersgroep	31-3-2016
Conchita Splinter-Martis	Body Gym	31-3-2016
Jo vd Riet	Nagalm	31-3-2016
Piet Vosselmans	Trim	31-3-2016
Fabienne Boekelman	Atletiek	31-3-2016
Arrienne Coumou	Wandel	31-3-2016
Anneke Verschoor	Body Gym	31-3-2016
Nico van der Veken	Nordic Walken	31-3-2016



LEDEN erbij en eraf

NIEUW	groep	per
Lotte-Mae Bakx	C Junioren	22-1-2016
Kim van Eekelen	Kangoo Jumps	22-1-2016
Rosalie Schrijver	A Pupillen	22-1-2016
Anneke Arentsen	Lopersgroep	29-1-2016
Fien van Herwijnen	Mini Pupillen	29-1-2016
Emmie van Praet	Trimgroep 3	11-2-2016

Van de ledenadministratie

In de praktijk is gebleken dat de contributiewijziging per 2016, die op veel van onze leden betrekking had, nauwelijks tot problemen heeft geleid.

Slechts 1 'weeffout' is naar voren gekomen m.b.t. de contributie van de ELdias leden.

Er is daarvoor een tijdelijke oplossing gekomen en de bedoeling is dit onderwerp bij de e.v. ALV op de agenda te zetten, teneinde dit recht te kunnen trekken.

Op 4 februari j.l. werd de bondscontributie en kosten voor de wedstrijdlicentie (indien van toepassing) geïncasseerd. De bedragen waren correct, maar helaas was het belangrijkste gedeelte van de omschrijving weggevalen. Gelukkig hebben de meeste leden de bedragen herkend en hoefde er slechts in een paar gevallen uitleg te worden gegeven. We hebben er weer iets van geleerd ... Feitelijk zijn we nu, m.b.t. de reguliere contributies, helemaal 'bij' en speelt alleen nog de incasso van de vrijwilligersbijdrage over 2015. Momenteel wordt daar hard aan gewerkt, om vast te stellen voor welke leden dat van toepassing is.

Voor vragen over contributies kan je terecht bij Adrie Vrolijk: ledenadministratie@arvachilles.nl

Open Atletiek Dag 7 mei 2016

Op zaterdag 7 mei 2016 vindt de Open Atletiek Dag plaats.

Dit grootse atletiekevenement zal een positieve uitstraling hebben op de atletieksport in Nederland.

Alle deelnemende atletiekverenigingen openen haar deuren, waarbij jonge leden op deze dag hun vriendjes en vriendinnetjes kunnen meenemen naar de club.

Met deze Open Dag promoten we zowel de atletieksport op lokaal niveau als de EK Atletiek in Amsterdam. De Open Dag wordt een jaarlijks terugkerend evenement.

Omdat we graag meer jonge leden aan de clubs willen binden, is de Open Dag vooral bedoeld voor pupillen tot 12 jaar en junioren vanaf 12 tot en met 19 jaar.

We ondersteunen verenigingen met draaiboeken en communicatiematerialen, maar het staat vrij om deze dag zelf in te richten om op ludieke wijze aandacht te schenken aan de EK Atletiek 2016 en de promotie van de lokale atletieksport.

Nadere informatie volgt nog.

Voorlopig aanmelden voor de Open Atletiek Dag kan al via deze [link](#).

DAG VAN DE ATLETIEK



Een evenement boordevol atletiek! Speciaal voor bestuurders, trainers en juryleden!

Reist ARV Achilles op **19 maart** ook in groten getale af naar Papendal?

Volg inspirerende workshops en ga actief aan de slag met collega-deelnemers tijdens de Keuzemeerkamp. De opgedane kennis breng je gelijk in praktijk bij Achilles

Het thema van komend jaar is Wij zijn Atletiek! Samen zijn we atletiek, samen maken we atletiek.

Het kader van Achilles mag hier niet ontbreken! Vul de auto met bestuurders, trainers en juryleden en kom op zaterdag 19 maart 2016 naar Sportcentrum Papendal in Arnhem.

Het totale programma vind je [hier](#). Sprint naar de website en schrijf je gelijk in! Het laatste nieuws en leuke wetenswaardigheden vind je op Facebook of Twitter met #dagvandeatletiek.

Voor vragen of opmerkingen staat het projectteam van de Dag van de Atletiek iedere dag voor je klaar!

Twitter met hoeveel deelnemers van Achilles we aanwezig zijn op zaterdag 19 maart @atletiekunie en gebruik daarbij #dagvandeatletiek.

Zijn wij straks de club met de meeste deelnemers aan de Dag van de Atletiek?!

Uitzending gemist: Dafne Schippers in Holland Sport



Atlete Dafne Schippers is de grote belofte voor Olympisch goud op de 200 meter sprint in Rio de Janeiro. Wilfried observeert haar als zij met haar coach Bart Bennema minutieus werkt aan haar snelheid. Bekijk [hier](#) de impressie die Wilfried de Jong onlangs van Dafne maakte (25:00).

Atletencommissie vernieuwd en voorgesteld

De nieuwe atletencommissie van de Atletiekunie is gisteren begonnen met haar taken. De Atletencommissie bestaat uit 6 topatleten uit de verschillende disciplines. Voorzitter Wouter Brus(sprint) wordt vergezeld door Nadine Broersen(meerkamp), Eric Cadée(werpen), Ronald Hertog(Paralympisch), Thijmen Kupers(MiLa/weg) en Femke Pluim(springen). Eric Cadée en Ronald Hertog waren al lid van de atletencommissie en zetten hun taak voort.

De atletencommissie zal de komende 2 jaar overleg voeren met het bestuur en de technische staf van de Atletiekunie over het topsportbeleid in het algemeen en de belangen van de topatleten in het bijzonder. Hiermee beoogt het de belangen te behartigen van de Nederlandse topatleten in het topsportbeleid van de Atletiekunie.

De atletencommissie zal zich de komende maanden bezig houden met het beleidsplan dat wordt opgesteld voor de komende jaren.

De atletencommissie is bereikbaar via de mail: atletencommissie@atletiekunie.nl
Voor de Masters van de Atletiekunie is het [platform masters](#) het vertegenwoordigend gezelschap.





How To Throw The Perfect Discus | Gillette World Sport

In the first of World Sport's Road To Rio series, we visit American Nationals Discus Champion 2015 Jared Schuurmans, as he begins his training...

YOUTUBE.COM

De weg naar Rio

In the first of World Sport's Road To Rio series, we visit American Nationals Discus Champion 2015 Jared Schuurmans, as he begins his training campaign in preparation for the 2016 Rio Olympic Games.

In de eerste aflevering van de World Sport Road To Rio, bezochten de auteurs de Amerikaanse Nationale Discus Kampioen 2015 Jared Schuurmans, en hoe hij start met trainingen in voorbereiding op de Olympische Spelen van 2016 in Rio.

Klik [hier](#) voor het filmpje (04:47).

Opleiding voor Prestatie Looptrainer 4 van start gegaan

In Deventer is de opleiding tot Prestatie Looptrainer 4 begin februari van start gegaan. Deze opleidingen bestaan uit 4 work-shops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd.



De opleiding leidt op tot (hoofd)trainers die training geven aan wedstrijdathleten met prestatieverbetering als hoofddoel. De opleidingen zijn een vervolg op de Basis Baanatletiektrainer 3 (BBAT3) en Basis Looptrainer 3 (BLT3) en de nadruk ligt op het training geven met een geperiodiseerd jaarplan.

ACHILLES HEEFT NOG LOOPTRAINERS NODIG

"Bewegen is essentieel bij gezond ouder worden"

"We worden steeds fitter oud, zestig is het nieuwe vijftig", zegt Mirjam Pijnappels. "Toch zie je ook aftakeling en er is een enorm verschil tussen individuen. Dat wil ik begrijpen, want bewegen is essentieel om gezond oud worden." Pijnappels werd per 1 januari jl. benoemd tot hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit met als leeropdracht



'Mobiliteit bij veroudering'. Zij constateert dat steeds meer sportclubs zich ook richten op ouderen. Welke programma's zijn geschikt? "Ik ben ervan overtuigd dat wandelen alleen niet genoeg is", aldus Pijnappels. Lees [hier](#) verder ...

bron: [sportknowhow](#)

Inschrijven voor de Wandeltrainersdag vanaf 12 februari 2016



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 dit jaar 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 vanaf 12 februari.

Klik [hier](#) voor meer informatie.

bron: Atletiekunie (Nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurder)





ZATERDAG 26 MAART 2016: TRAININGSPAKKENWEDSTRIJD

Wedstrijdsecretaris Nicole Verhoeven zorgt dat er binnenkort op atletiek.nu ingeschreven kan worden voor de clubwedstrijd. Zoals gebruikelijk starten we met de 1.500 meter, waarbij de Kangoo Jumpers om ongeveer 09:30 uur het eerste startschot krijgen. Van 10:30 tot circa 15:00 uur volgen de (technische) nummers voor Pupillen, Junioren en Senioren van Achilles. Vanaf 10:30 uur is het de bedoeling dat er ook een trainingwedstrijd polsstokhoogspringen wordt gehouden.

Zodra de wedstrijd is ingevoerd kan iedereen inschrijven. Let dus op de aankondiging op de website en het Achilles Facebookaccount!



Trimgroepen 3 en 4. Deze liefhebbers trainen onder leiding van resp. Marian van Ommen en Gré van Loenhout (tijdelijk inval-trainer) op maandag- en woensdagavond tussen 19:30 en 20:30 uur.





HARDLOOPTRAINERS NEDERLAND

Hardlooptainers Nederland stelt zich ten doel de belangen van (loop)trainers te behartigen. Het verhogen van de deskundigheid op trainerstechnisch en organisatorisch gebied, met het doel tot een opwaardering van de begeleiding, in zowel de recreatieve als de subtop- en topsport te komen;

Combilidmaatschap NLcoach vervallen



Het bestuur van Hardlooptainers Nederland heeft besloten het lidmaatschap NLcoach voor al hun leden te beëindigen per 1 januari 2016.

Vanaf 1 januari 2016 zijn de leden van dus geen lid meer van NLcoach en vervallen ook alle voordelen van dit lidmaatschap.

Zolang als NLcoach bestaat, 10 jaar, is Hardlooptainers Nederland 'aangesloten' bij NLcoach. Een hele mooie samenwerking, waar je als lid van Hardlooptainers Nederland, de vruchten van heeft kunnen plukken. Wij hopen dat je daar goed gebruik van heeft gemaakt door met flinke kortingen deel te nemen aan onze scholingsactiviteiten.

Ook indirect had en heb je er baat bij. Naast de vele (bij)scholingen die NLcoach organiseert, komt NLcoach op voor de belangen van de trainers en coaches in Nederland. Dit is niet altijd zichtbaar, maar achter de schermen gebeurt er veel. En zoals je begrijpt, meer leden betekent een sterkere positie. Wat wel zichtbaar is in ons nieuwe Pro Lidmaatschap zijn de diensten die wij aanbieden op onder andere juridisch gebied (contracten, ontslag, aansprakelijkheid, ed.), de verzekeringen, ondersteuning bij belastingaangifte en financiën. Meer informatie over Hardlooptainers Nederland klik [hier](#).

Nieuwsflits Dag van de Atletiek: Workshop onder de Loep!

"2-benigheid en hordenlopen in de bocht"

door Betty Hofmeijer

Betty traint en coacht het sprint/hurdles team van RTC Sotra in Apeldoorn met o.a. de 400m horden atleten Nick Smidt, Stef v.d. Schaaf en Arend-Jan Spierenburg. Trainde eerder Daniël Franken (5e 400mh WJK Peking 2006 in 51.08 NJR) en is (mede)organisator en initiatiefnemer van de Hurdles Special in Epe.

Waaruit bestaat de workshop en welke trainers kunnen meedoen? Net als de korte horden is ook de lange horden een erg technisch atletiekonderdeel. Een goed (specifiek) uithoudingsvermogen is een must, maar dat alleen is onvoldoende voor een goed 400m hordenresultaat. In de workshop krijgen diverse 'ins and outs' van de lange horden discipline aandacht. Centraal staan 2-benigheid en het hordenlopen in de bocht. Atleten van de boven- en onderbouw van het sprint/hurdles Team Sotra laten zien hoe zij in dit verband werken aan het verbeteren van hun vaardigheden.

Met het aanleren van deze vaardigheden kan vanaf de CD-junioren leeftijd al worden begonnen. Dat maakt dat trainers van AB junioren/(neo)senioren en van CD-junioren deze workshop niet mogen missen!

Natuurlijk gaat Betty graag in op je (praktijk)vragen! [Schrijf je nu](#) in voor deze workshop van de **Dag van de Atletiek** op 19 maart a.s. Klik [hier](#) voor meer informatie.

JURY: Richtlijnen en Speerpunten

Vanaf 2016 nemen we afscheid van het vertrouwde Reglementenkennisboekje en verwelkomen we het naslagwerk: Richtlijnen en Speerpunten. Dit boekje is handzamer (A6), beknopter en is bestand tegen water. Ideaal om mee te nemen naar een wedstrijd, je hebt altijd de regels én de kaarten bij de hand.



De bestelmethode is terug te vinden op de [website van de Atletiekunie](#).

cafe zaal

Marktzicht
Etten-Leur



Gluren bij de buren

Good practice: kortlopend lidmaatschap

Sinds september 2015 kent de Atletiekunie het [kortlopend lidmaatschap](#). Dit stelt verenigingen in staat om recreatieve lopers die zich slechts voor enkele maanden aansluiten bij een vereniging officieel aan te melden. The Hague Road Runners is een van de verenigingen die van deze mogelijkheid gebruik maakt.

De ervaringen van The Hague Road Runners

Verenigingen en loopgroepen hebben regelmatig te maken met groepen sporters die slechts voor enkele maanden gebruik willen maken van het sportaanbod van de club. Clubs organiseren bijvoorbeeld diverse kortdurende opstartcursussen voor beginnende lopers, een cursus Bootcamp, of een opstart cursus voor specifieke doelgroepen, zoals mensen met overgewicht, of lopers die zich in enkele maanden willen voorbereiden op een specifiek hardloopevenement. Ook maken andere sporters (bijvoorbeeld hockeyers, voetballers, schaatsters of triatleten) gebruik van kortlopende lidmaatschap bij de atletiekverenigingen. Allemaal prima initiatieven, die enerzijds leiden tot inkomsten voor de vereniging en op termijn zelfs tot mogelijke ledengroei.

Bij het kortlopend lidmaatschap vallen de tijdelijke leden onder de collectieve WA-verzekering die voor de leden is afgesloten. Tot nu toe hebben 24 verenigingen gebruik gemaakt van de regeling en zijn een kleine 500 mensen op deze manier lid (geweest).

The Hague Road Runners

[The Hague Road Runners](#) is een van de verenigingen die van deze mogelijkheid gebruik maken. De Haagse "Road Runners" bestaan ruim dertig jaar en waren bij de oprichting in 1984 de eerste wegatletiekvereniging in Nederland. 'Onze geschiedenis is nauw verbonden met de City-Pier-City Run, vertelt Willem van Prooijen, de ledenadministrateur van de vereniging. 'De eerste leden was het er vooral om te doen om samen te trainen voor dat loopevenement.'



*The Hague Road Runners, van links naar rechts:
Willem van Prooijen, Toon de Graauw en Robert Ficker*

Keith Deathridge, een Britse expat, was de oprichter. De ledengroei kwam vooral op gang door mond-tot-mond reclame en door af en toe wat publiciteit te creëren in de lokale media. En dat is nog altijd het geval. Ook het kortlopend lidmaatschap heeft weer alles te maken met de "CPC", al zijn er meer redenen om dit te introduceren – zoals blijkt in een gesprek met Van Prooijen, voorzitter Toon de Graauw en Robert Ficker, trainer en leider van diverse projecten van The Hague Road Runners.

De eerste leden startten de trainingen 'vanuit de achterbak van hun auto', vertelt De Graauw – die deze tijd zelf overigens niet heeft meegemaakt. 'Er was nog geen clubhuis. Pas later kwam er een onderkomen in Scheveningen en na nog een verhuizing hebben we in 1999 de kleedkamers en kantine van een voetbalvereniging in Wassenaar kunnen overnemen. Die club vertrok om plaats te maken voor een golfbaan.' De huidige accommodatie is anno 2016 het vertrekpunt voor de huidige ongeveer 750 leden. De gemiddelde leeftijd is 50 jaar. 'Maar dat blijft al jaren gelijk en dat betekent dat we wel steeds jongere leden erbij krijgen', zegt de ledenadministrateur tevreden. Zoals er ook jaarlijks een verloop is van zo'n tien tot vijftien procent. HRR kent overigens alleen leden van 17 jaar en ouder.

Beginnerscursus

Voor de aanwas van nieuwe leden zijn de projecten van groot belang. Jaarlijks biedt HRR een serie voorbereidende trainingen aan voor mensen die bij de CPC de halve marathon willen lopen, maar ook voor wie kiest voor een van de kortere afstanden. 'Een jaar of vijf geleden hebben we het programma uitgebreid met een beginnerscursus', vertelt projectleider Ficker. Lees [hier](#) verder ...

bron: Atletiekunie (Nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurder)

Op 15 februari 2016 vinden 378 personen ARV Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

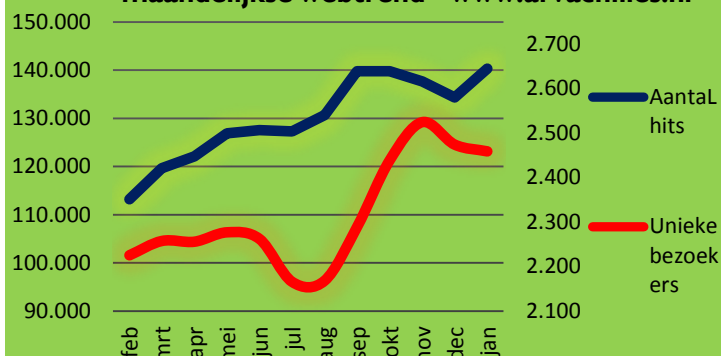
facebook

cafe zaal
Marktzicht
Etten-Leur

WEDSTRIJDAGENDA: nu alleen nog de **Achilles-kalender** [hier](#) vindt je alle andere NL-wedstrijden

- **zo 13-03-2016** 4^e Trim Wintercross - Schuitvaartjaagpad
- **za 26-03-2016** Trainingspakkenwedstrijd, check de aankondiging(en)
- **vr 13-05-2016** Avondwedstrijd
- **zo 29-05-2016** Competitiewedstrijd Senioren 2^e divisie
- **za 25-06-2016** Competitiewedstrijd C/D Junioren
- **za 24-09-2016** Achilles ClubDag, met daarin geïntegreerd de Administratiekantoor W. Goossens clubkampioenschappen

maandelijkse webtrend - www.arvachilles.nl



Massage na zware inspanning bevordert zelden herstel van prestaties

Een massage na zware inspanning heeft geen positieve invloed op het herstel van de prestatie van sporters. Alleen in zeer specifieke situaties, die zelden voorkomen in de sportpraktijk, blijken massages nuttig te kunnen zijn. Het is dus waarschijnlijk niet de moeite waard om een massage te nemen om herstel van prestaties te verbeteren na zware inspanning. Lees [verder](#) ..



Jurycursus bij Achilles

Wij hebben er al 3 cursusochtenden opzitten van de 4. De volgende en laatste cursusdag is op zondag 6 maart.

Dan gaan we de looponderdelen doornemen en leren handklokken. Er komen die dag een aantal kinderen mee om te sprinten en ook de **E**(lectronische) **T**(ijdwaaarneming) zal er zijn. De afgelopen keer stond in het teken van werpen. Ook toen waren er een aantal kinderen om te helpen. We zijn in totaal met z'n vijven, Nancy Dirne, Marjolein Bil, Rosalinde de Bruin, Miranda Rockx en Ine Hondeveld. Eigenlijk met zes personen, want Hennie de Bruijn is degene die zorgt voor de opleiding van deze nieuwe juryleden. De bedoeling is dat we met de trainingspakken wedstrijd (26 maart) allemaal jureren als officieel jury lid!



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.