

13 mei avondwedstrijd



PROGRAMMA

18:30 uur

kogelstoten groep 1
discuswerpen groep 1
hoogspringen

19:30 uur

80/100 meter sprint
kogelstoten groep 2
discuswerpen groep 2

20:00 uur

verspringen
400 meter

20:15 uur

800 meter

20:30 uur

3.000 meter

Deelnemers

Alle categorieën behalve:
80 meter (alleen C-junioren meisjes),
100 meter (geen C-junioren meisjes),
3.000 meter (geen C-junioren).

Inschrijven

Op Atletiek.nu kan je inschrijven tot uiterlijk **11 mei 2016**.

Achillesleden mogen gratis meedoen, maar dan moet je wel vóór 12 mei ingeschreven staan op Atletiek.nu.

Voor de 400, 800 en 3.000 meter kan je tot uiterlijk een uur voor de aanvang van het onderdeel na-inschrijven, dat kost je € 1,00.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel 4 pogingen, hoogspringen maximaal 3 (aanvangshoogte 1,10 m). Afhankelijk van het aantal inschrijvingen wordt een groep 2 bepaald. Zie mededelingen hierover op onze website.

Een deelnemer kan maximaal voor 3 onderdelen inschrijven. Bij de technische onderdelen hanteren wij in principe een maximaal aantal deelnemers. Kogel en discus 15 per groep/ Hoog en ver maximaal 20, dus VOL=VOL. Bij discus is er de mogelijkheid om in beide groepen deel te nemen.

In het tijdschema is rekening gehouden dat verspringers eerst willen sprinten. En dat kogelstoters ook willen meedoen aan het discuswerpen en andersom.

Informatie

[Hier](#) kan je de flyer downloaden.

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur. In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief

(redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles

(secretaris@arvachilles.nl)

- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secre.)
- Wilco Verwijmeren (lid)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings)groepen, trainers en andere clubinformatie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

social media

Ook op ons [Facebookaccount](#) worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.

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

Vijf nieuwe juryleden erbij

Onze Juco Ine Hondeveld heeft vorig jaar verschillende ouders enthousiast weten te maken om een jury cursus te gaan volgen.

De cursusleider was Hennie de Bruijn, zij heeft hier aardig wat vrije tijd gestoken in niet alleen de voorbereiding, maar ook om deze cursus te geven.

De eerste sessie is op gestart op 12 november en de laatste sessie was op 6 maart 2016; dit was het onderdeel handklokken in combinatie met de Elektronische Tijdwaarneming.

Er zijn 5 cursisten geweest:

1. Ine Hondeveld
2. Nancy Dirne
3. Marjolein Moerlands
4. Miranda Rockx
5. Rosalinde de Bruin

Tijdens de Trainingspakkenwedstrijd waren alle geslaagde cursisten ingezet. Hennie de Bruijn heeft na afloop van de wedstrijd een kleine attentie ontvangen als blijk van waardering van het WOC van ARV Achilles. (vlnr Hennie, Miranda, Marjolein, Nancy en Ine. Rosalinde ontbreekt)



In Den Bosch bij 14 sportclubs adverteren via één banner



In Den Bosch gaan door een nieuwe vorm van samenwerking liefst veertien sportverenigingen profiteren van de exploitatie van een banner op hun website. Het plaatsen van die gezamenlijke banner maakt het, vanwege het veel grotere bereik, voor bedrijven een stuk aantrekkelijker maken om te adverteren. Voor de aangesloten sportverenigingen kan dat meer opleveren dan een aardig extraatje.

Lees [hier](#) verder ...

En kijk dit [filmpje](#) (01:12) naar hoe Peter van Baak uitlegt hoe SponsorVisie helpt clubs met het verkrijgen van meer sponsorinkomsten.

bron: sportknowhow.nl

Wedstrijdverslagen

2016-03-20 [Onze verdiende pannenkoek](#)
2016-03-21 [Wedstrijden eerste lente-weekend](#)
2016-03-23 [Henk Buesink 2^e M50 NK Gemeente ambtenaren](#)
2016-03-27 [Jan Muller wint laatste JKM](#)
2016-03-28 [Ieder nadeel heb se voordeel](#)
2016-04-03 [De Kramp-run](#)
2016-04-10 [Vijf Marathonlopers van Achilles in Rotterdam](#)
2016-04-10 [Mike Teekens eerder binnen dan Jeroen van Damme](#)

JUMBO



Spek de kas van je club!

De Jumbo vestigingen **Geerkade** en **Kerkwerve** organiseren tot en met 10 mei 2016 de actie '**Spek de Kas van je Club**', voor een totaalbedrag van € 20.000.

Tijdens deze '**Spek de Kas van je Club**' actie ontvangen klanten in deze twee Jumbo winkels voor elke € 10,00 aan boodschappen een waardepunt. Dit waardepunt kunnen ze in de winkel doneren aan de vereniging van hun keuze of via de Facebookpagina's van beide supermarkten ([Geerkade](#) of [Kerkwerve](#)).

Aan het van deze actie wordt € 20.000 naar rato verdeeld over alle gedoneerde waardepunten en uitgekeerd aan de deelnemende verenigingen (waaronder ook **ARV Achilles**).



JLN Transport BV

"Hopelijk wordt het dankzij de fans een fantastisch kampioenschap"

Greg Rutherford is zonder twijfel dé man van het mondiale verspringen op dit moment: hij bezit alle major outdoor titels, een unicum in de sport. Er wacht Greg een mooi jaar, met als hoofddoel het verlengen van zijn Olympische titel. Maar er is meer te winnen en Greg wil het allemaal. We hadden een aangenaam interview met de 29-jarige Brit, die zich momenteel in Arizona voorbereidt op de zomer.

[Lees het hele interview](#)

bron: atletiekunie



nkjunioren#NKJUNIORSINTERVIEW met Marijke Boogerd [#aav36] - MA | "Komende #NKjunioren in Breda doe ik mee aan de #100m en #100mh! Je kan dan niet op me heen op de atletiekbaan want ik draag tijdens wedstrijden altijd mijn favoriete neon roze #NeverGiveUp shirt

Klik [hier](#) om het hele interview te lezen.

LEDEN erbij en eraf

OPGEZEGD	groep	per
Julie Zijlmans	D Junioren	30-6-2016
Stamenka van Wijk	Nagalm	30-6-2016
Bas Marijnissen	Kangoo Jumpers	30-6-2016
Michel van Bostel	Lopersgroep	30-6-2016
Kayleigh Klok	C Junioren	30-6-2016
Ramona de Jong	Trimgroep 2	30-6-2016
Iris Roovers	D Junioren	30-6-2016
Annemiek van Haaren	Kangoo Jumpers	30-6-2016



Thymen

NIEUW	groep	per
Astrid Lumeij	Trimgroep 6	17-3-2016
Claire Roebroeks	Trimgroep 3	18-3-2016
Joke Ossewaarde	Lopersgroep	21-3-2016
Danny Vermeer	Trimgroep 6	23-3-2016
Thijmen Rehorst	Mini Pupillen	23-3-2016
Maria de Lange	Dido's	23-3-2016
Dennis Rockx	A Pupillen	24-3-2016
Mayra Gommers	B Pupillen	27-3-2016
Jacqueline Zandvliet	Kangoo Jumpers	27-3-2016
Jenny Kustermans	Kangoo Jumpers	27-3-2016
Rob van der Voort	55plus	29-3-2016
Yvonne van der Voort	55plus	29-3-2016
Roel Hendriksen	Kangoo Jumpers	30-3-2016
Joke van Oorschot	Gym Dames40+	1-4-2016
Dian Bul-Fens	Nordic Walken	1-4-2016
Kees Nolet	D Junioren	2-4-2016
Lina Ben Omar	C Pupillen	5-4-2016
Levy Suijkerbuijk	B Pupillen	11-4-2016



**Avondvierdaagse Etten-Leur
géén trainingen na 17:00 uur
op de atletiekbaan van
maandag 23 t/m woensdag 25
mei 2016**



Juryinstructievideo's

Na vele uren schrijven, filmen, monteren en bijschaven kunnen we met trots zeggen dat de eerste 21 (!) instructievideo's voor juryleden zijn opgeleverd. Alle basisonderwerpen die belangrijk zijn bij het jureren zijn in een korte video vastgelegd. Ideaal om voor een wedstrijd nog even je geheugen op te frissen of je voor te bereiden op een nieuwe taak.

Deze video's zullen vanaf nu ook al het nieuwe opleidingsmateriaal ondersteunen. Ze vervangen onder andere de lange stukken tekst en maken thuisstudie als een welkome aanvulling op de opleiding.

Op termijn kan het zijn dat de opleidingen die nog vernieuwd gaan worden, zoals Chef ET en EDM bediener, ook vragen om extra ondersteunend video's materiaal. Dan zullen deze uiteraard ook gemaakt worden en vrij toegankelijk voor iedereen die interesse heeft.

Deze video's zijn te vinden op het openbare [Youtube-kanaal van de Atletiekunie](#).

Mis je nog onderwerpen of lijkt er een fout in een video geslopen zijn? Laat ons dit dan weten via jury@atletiekunie.nl. We zullen er alles aan doen om te zorgen dat de video's juist en up to date zijn.

Evaluatie medaillelimieten wegkampioenschappen

In navolging van de invoering van medaillelimieten op de baan en indoor zijn nu ook voor het eerst medaillelimieten toegepast bij een tweetal wegkampioenschappen. Zowel bij de NK 10 km in Schoorl als bij de NK Halve Marathon in Den Haag (CPC).

Bij beide kampioenschappen heeft deze toepassing de nodige discussie opgeroepen; mede door de omstandigheden waaronder de wedstrijden zijn verlopen. Zo was het uitgezette parkoers in Schoorl te lang en stond er in Den Haag een straffe wind, waardoor het lastiger werd de limieten te lopen. En als dan ook nog blijkt dat bij de (dames) senioren geen limieten worden toegepast, terwijl zij langzamer hebben gelopen dan dames masters die de limiet niet haalden, dan roept dat logischerwijs de nodige vragen op.

Deze en andere opmerkingen zijn besproken in de vergadering van het Platform Masters. De volgende besluiten zijn daar genomen:

1. In 2016 zal (kan) het beleid niet meer worden gewijzigd. Dat betekent dat ook tijdens de NK Marathon de gepubliceerde limieten gehanteerd zullen worden.
2. Een ad hoc commissie wordt gevraagd – mede op basis van de opgedane ervaringen - advies uit te brengen over de toepassing van medaillelimieten bij wegkampioenschappen: wel of niet toepassen en zo ja, welke aanpassingen zijn wenselijk.

De ad hoc commissie zal bestaan uit een tweetal technisch gedelegeerden voor de weg, een wedstrijdleader en enkele leden van het Platform Masters.

Uiteraard brengen wij je zo spoedig mogelijk op de hoogte van eventuele aanpassingen voor 2017.

bron: Nieuwsbrief Masters



Warming up met verzwaarde kogel kan kogelstootprestatie verbeteren

Getrainde kogelstoters presteren beter als zij vlak voor de wedstrijd oefenen met een zwaardere kogel dan normaal. Ze stoten tijdens een wedstrijd namelijk gemiddeld 20 cm verder als zij gedurende de warming-up een verzwaarde kogel in plaats van een lichtere of standaardkogel hebben gebruikt.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Topsportpics

Duurtraining hoeft niet slecht te zijn voor maximale kracht

Duur- en krachttraining kunnen zonder problemen gecombineerd worden als sporters zorgen voor voldoende rust tussen de trainingen. Sporters die zowel hun duurvermogen als hun maximale kracht willen verbeteren, kunnen het beste minstens 6 uur rust houden tussen twee trainingssessies. Lees [hier](#) verder ...

bron:



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

**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



10%
van de omzet is
voor jouw club!*

Het herkennen en ontwikkelen van talent: Het Britse model (I)

De Olympische Spelen zijn tegenwoordig 'serious business'. Landen doen er veel aan om zo hoog mogelijk in de landen-ranking te eindigen. Zo werd er in 235 miljoen pond (298 miljoen euro) geïnvesteerd om het Britse team zo goed mogelijk voor te bereiden op de spelen van Beijing in 2008. Voor 2012 lag zelfs 261 miljoen pond (331 miljoen euro) klaar. Het legde het team geen windeieren, in 2012 klom het team tot een derde plek op de ranglijst. Met het oog op Rio, waar 355 miljoen pond (450 miljoen euro) geïnvesteerd gaat worden, is er veel onderzoek gedaan naar de identificatie van talent en de ontwikkeling van dit talent. Dit onderzoek bracht een aantal opvallende resultaten en richtlijnen.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



Hallo wandelaars!

Wij zijn fanatieke wandelaar die een paar jaar geleden voor onszelf wandelstokjes hebben gemaakt tegen dikke handen tijdens het wandelen. De wandelstokjes bleken heel goed te werken en doordat wij vaak werden aangesproken door andere wandelaars hebben wij besloten om deze te gaan verkopen. Zo is www.wandelstokjes.nl ontstaan. De website is nu 2 jaar actief en wij hebben duizenden tevreden wandelstokjes-gebruikers. Kijk [hier](#) maar eens naar reacties van gebruikers. Via deze weg willen we vragen of wij wellicht iets voor elkaar kunnen betekenen ... in relatie tot wandelstokjes? Hierbij kan je denken aan het opnemen van wandelstokjes nieuws in jullie nieuwsbrief of website. En willen wij jullie leden gratis karabijnhaken (t.w.v. € 2,95) aanbieden als ze via het nieuws bestellen bij ons. Of iets anders: het is mogelijk om wandelstokjes voor eigen promotie te gebruiken. Kijk maar naar het voorbeeld van [KWBN](#). Veel wandelplezier toegewenst!

WANDELSTOKJES



Wie de Loopjeugd heeft, heeft toekomst

Vorig jaar zijn er tweerapporten verschenen die mijn hardloophart weer doen opleven. In Nederland heeft GFK in opdracht van NOC*NSF en Zilverenkruis in de sportindex van 2015 laten zien dat hardlopen voor jongeren tussen de 13-18 jaar het helemaal is. Vroeg je pakweg 15 jaar geleden aan een puber wat hij van lopen en hardlopers vond, kreeg je stevast als antwoord: "stelletje uitslovers, grijze muizen, saai man!" De nieuwe generatie denkt daar blijkbaar heel anders over. Ze zijn bewuster van de gezondheidseffecten, willen een puik lijf met dito conditie. Dit willen ze het liefst bereiken door hardlopen af te wisselen met bootcamp. De trainer mag best een beetje streng zijn: Bulderende commando's bij squads, crunches, push ups is best lekker vooral met eigen muziek op de achtergrond.. Highfive's na afloop van een interval of serie oefeningen zijn niet meer weg te denken.

Kom naar de bijscholing en waan je weer kind!

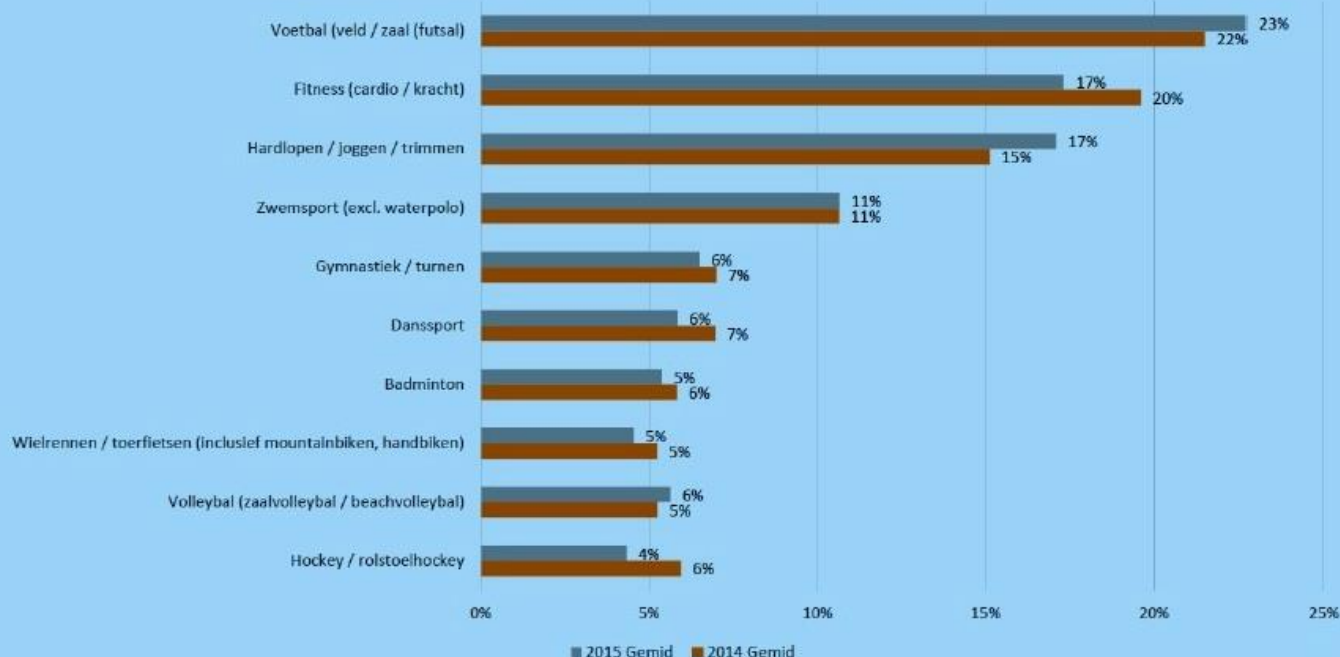
Wil jij inspiratie opdoen om jouw pupillen voor te bereiden op de komende Champs wedstrijden of wil jij weten welke oefeningen werken tijdens jouw pupillentraining? Kom dan naar de bijscholing 'Waan jezelf weer even kind!' op zaterdag 23 april in Bergen op Zoom!

OPLEIDING EN BIJSCHOLING



Lees [hier](#) verder ...

Percentage participatie Top 10 sporten 13-18 jaar



Als initiator van leefstijl programma IRun2BFit zie ik dat de nodige stappen te maken zijn bij de Atletiekverenigingen. Per jaar nemen meer dan 7000 leerlingen van middelbare scholen deel aan een 5km evenement. Bij de Venloop van 20 maart heb ik op de 5 km meer dan 1000 12-14 jarigen zien finishen. Een kleine 700 deelnemers hadden nog nooit een hardloopwedstrijd gelopen. Wat een prachtige beleving wanneer ze elkaar over de finish in de armen vallen! Helaas is doorgaan niet voor iedereen weggelegd; zo ervaren we bij Start to Run ook dat we ze niet allemaal terug zullen vinden bij een leuke loopgroep of -atletiekvereniging. Ervaringen van IRun2BFit bij voorgaande jaren laten zien dat geen van hen lid wordt bij een club.

Download [hier](#) de column van consultant loopsport Atletiekunie **Gerard Nijboer**.



Bodygym Dames o.l.v. Maja van der Horst, elke maandag 19:30-20:30 uur



Trimgroep 5, met primus inter paris Eric van den Nobelen, maandag- en woensdagavond 20:30-21:30 uur



Trimgroep 6, met trainer Gré van Loenhout, iedere maandag- en woensdagavond 20:30-21:30 uur



ELDias / SaBEL onder begeleiding van Ria van Ginneken. op dinsdagochtend 09:15-10:15 uur

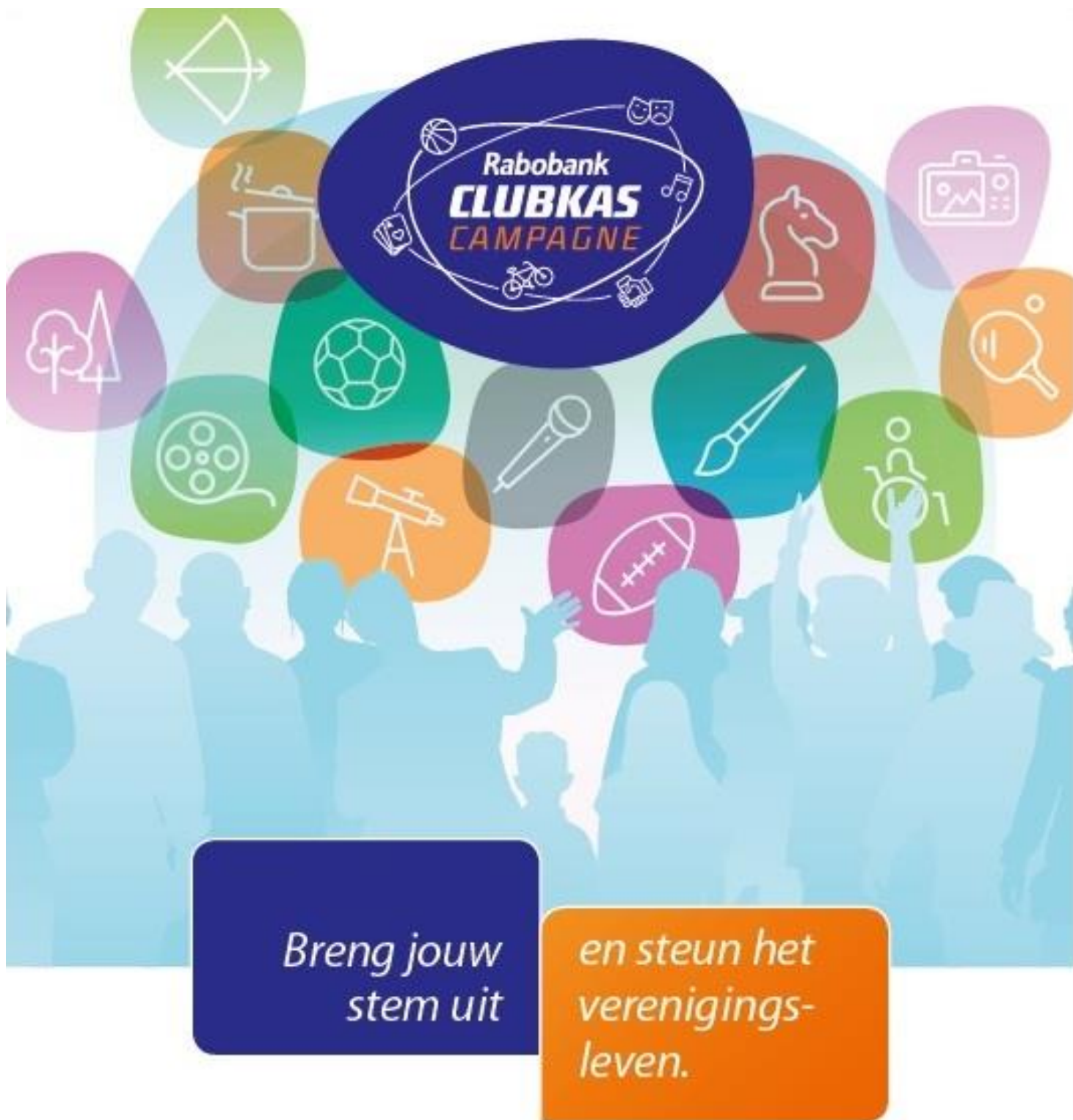


Wie kent niet de DiDo's, de damestrimgroep met Cia Smulders? Op DInsdag baan- en DOnderdag wegraining van 09:00-10:00 uur



Ria Frijters is de aanvoerder van de Gym Dames40+, op zaal elke dinsdag van 10:15-11:15 uur





Rabobank Clubkas Campagne

Leden van Rabobank West-Brabant Noord mogen tijdens de Rabobank Clubkas Campagne stemmen op hun favoriete clubs. Breng jouw stem uit van 6 t/m 18 april 2016 en kijk wat de clubs met jouw steun gaan realiseren.

Beslis mee en kom in actie via www.rabobank.nl/wbn

#RCC_WBN

Een aandeel in elkaar



Rabobank

Het kader van ARV Achilles zorgt dat innovaties en nieuwe inzichten en ontwikkelingen op de voet worden gevolgd

Van Achilles waren twee bestuursleden aanwezig: secretaris Ella Bastiaansen en penningmeester Sjaak Dorsman. Hieronder lees je welke kennis ze op [Papendal](#) hebben opgestoken. In Utrecht was op dezelfde dag Dick Ringelberg aanwezig op het symposium "De man met de hamer". Met inspirerende sprekers zoals Miriam van Reijen en Kamiel Maase.

Ella en Sjaak hebben het branche rapport "Atletiek in Nederland" in ontvangst mogen nemen. Dat gaan ze thuis met interesse vast en zeker doornemen.

"We hebben een inspiratie lunch gehad waar je aan een ronde tafel met andere bestuursleden zat en daarbij kwam naar voren dat iedereen zaken zoals vrijwilligerswerk anders invult dan hoe wij dat doen, zoals bijvoorbeeld:

- Wanneer een pupil zich als lid aanmeldt, worden meteen de ouders gecontacteerd om vrijwilligerswerk te doen;
- Bij een andere vereniging neemt men na 9 maanden telefonisch contact op met het nieuwe lid en vraagt wat hij/zij kan of wil doen;
- Men heeft een bootcamptraining voor leden van 16-35 jaar. De trainer hiervan leidt een volgende trainer hier weer voor op zodat trainer no. 1 dan weer door kan stromen naar de volgende groep;
- Een andere vereniging heeft via de gemeente een zgn. combinatie functionaris waar ze voor € 500 per jaar 120 uur gebruik van kunnen maken.

Dan een workshop "Bestuurlijke vernieuwing: Aandacht voor verschillen, juist om het verschil te maken!" gevolgd.
- voor een bestuurlijke vernieuwing kun je bijv. zorgen voor een concrete taakomschrijving. Men adviseert om mogelijk nieuwe bestuursleden persoonlijk te benaderen.
- bij het aanmeldformulier van een nieuw lid wordt gevraagd wat voor werk hij/zij doet. Hieruit kun je mogelijk ook al opmaken waarvoor iemand ingezet zou kunnen worden.

Naslagwerkje meegekregen met handvatten hoe dit aan te pakken.

2e workshop had als titel "Atletiek en lokale politiek". Dit heeft ideeën opgeleverd om voor de vereniging inkomsten te verkrijgen daar de gemeentes de subsidies gaan afstoten en de club hiervoor zelf voor zal moeten gaan zorgen. "

Tijdens het lopen van een marathon is er één iemand die je onderweg niet wilt tegen komen: 'De Man met de Hamer'. Veel marathondromen zijn onderweg gesneuveld doordat de voorbereidingen in de maanden voorafgaande aan de marathon niet altijd juist zijn ingevuld. Komt dat doordat je te weinig kilometers hebt gemaakt, niet de juiste voeding tot je hebt genomen of zijn er nog andere factoren die een rol hierbij spelen?

Tijdens dit symposium belichten specialisten uit de loopwereld vanuit diverse invalshoeken dit vraagstuk. Ook zal er naar aanleiding van het boek 'De marathonrevolutie; train niet meer dan 14 km' van Koen de Jong en Stans van der Poel uitgebreid worden stilgestaan bij de actuele discussie over het benodigde aantal kilometers om een marathon te kunnen lopen.

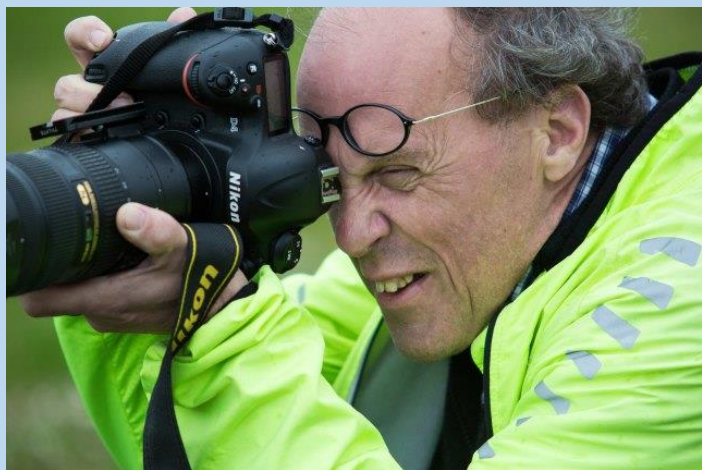


In Theater de Kikker kregen de bezoekers het volgende, door **Prorun** opgestelde programma voorgeschoteld:

- **Miriam van Reijen** - De man met de Hamer tegenkomen is echt niet nodig-
- **Kamiel Maase** - Ervaringen vanuit de praktijk
- **Hans Keizer** – Effectief trainen: Wat is veel wat is weinig
- **Koen de Jong** - De marathon revolutie: train niet meer dan 14 km
- **Guido Vroemen** - De marathon revolutie, minimale versus optimale voorbereiding
- Forum discussie - Hoeveel kilometers moet je nu echt lopen voor je marathon?

Presentaties bestellen bij reactie@arvachilles.nl

Kees Snepvangers: 'Hardlopen is een fotogenieke sport'



Zelf noemt hij zijn foto's een kijk op atletiek. Kees Snepvangers (61) uit Breda is een graag geziene toeschouwer bij loopjes in de regio. Hij is daar niet om te rennen, maar om alles in beelden vast te leggen. 'Ik wil de atleet laten zien die met de wedstrijd bezig is.'

Het crossseizoen is in volle gang. De kans is groot dat Kees Snepvangers ergens rondloopt. Vanaf de zijlijn ziet hij de wedstrijd vanuit een ander perspectief. Met zijn camera in de hand legt hij de lopers op de gevoelige lens vast. Het liefst fotografeert de Bredenaar tijdens crosswedstrijden in de winter. 'Ik probeer de focus van de atleet vast te leggen', legt hij uit. 'Bij de crossen kun je dat heel goed zien op de gezichten van de atleten. Dat laat ik op mijn foto's terugkomen. Ik zie in één pas verschillende gelaatstuitdrukkingen. Het gevecht met zichzelf, de concentratie, de gezichtsuitdrukking. Dat zijn sportfoto's in de puurste vorm.'

Duimen omhoog

Een sportfotograaf wil Kees zichzelf niet noemen. Met zijn beeldmateriaal geeft hij zijn kijk op atletiek. Hij wil de plaatjes klikken die niemand verwacht. Je ziet hem zelden bij de finish of de prijsuitreiking. Voor hem ook geen kiekjes van lopers die lachend in de lens zwaaien. Of erger, 2 duimen omhoog steken. 'Dat mogen ze achteraf doen', vindt hij. 'Het is zonde van de energie tijdens het lopen. Ik wil juist de atleet laten zien die met de wedstrijd bezig is. De lichaamshouding zegt vaak meer dan duizend woorden.'

Perfectionist

Fotograferen is een hobby die hij al 10 jaar uitoefent. In 2006 doet Kees zich met kerstmis een

digitale camera cadeau. Zijn eerste maar zeker niet zijn laatste. Om het vak onder de knie te krijgen, oefent hij jaren op zijn techniek. Hij maakt duizenden kiekjes tijdens diverse loopjes in de regio van zijn woonplaats Breda. Als rasechte perfectionist is hij niet snel tevreden. Steeds bedenkt hij hoe hij zichzelf kan verbeteren. Daarvoor gaat hij in 2010 te rade bij een professionele fotograaf om daar privélessen te volgen.

Voetbalwedstrijd

Pas in 2012 vindt Kees dat hij meer grip heeft op de fotografie. De teller staat dan op 200.000 foto's. Hij krijgt er ook steeds meer plezier in en besluit zijn foto's ook op Facebook te plaatsen. De enthousiaste reacties zijn het duwtje om zijn eigen website te gaan bouwen. Vorig jaar was hij bij een cursus sportfotografie. 'Dat was bij Tim Ras, sportfotograaf van het AD', weet hij nog goed. 'We gingen naar een voetbalwedstrijd. Daar had ik niets mee. Het spelletje snap ik niet. De foto's waren dan ook niets.'

Risico

Atletiek en in het bijzonder hardlopen past wél bij wat Kees wil fotograferen. Atleten leest hij feilloos. Hardlopen noemt hij een fotogenieke sport voor zijn lens. Zijn favoriete camerastandpunt? Hij heeft een voorkeur om schuin van voren te fotograferen. Dan heeft hij een beter perspectief. Verder kijkt de fotograaf uit Breda bijna altijd iets naar boven gericht. 'Ik ben voortdurend zoekende en pas me aan de situatie aan', vertelt hij. 'Ik fotografeer de lopers van relatief dichtbij. Soms zit ik weleens op mijn knieën om de goede foto te maken. Dat is risicovol, want er mislukken er veel. Maar als ik slaag, zitten er vaak een paar bijzondere exemplaren tussen.'

Liefhebbers

Na al die jaren blijft fotograferen voor Kees puur een hobby. Zijn beeldmateriaal plaatst hij op zijn [website](#). Hij schiet plaatjes om te delen, niet om te verkopen. 'Het proces van foto's uitzoeken en bewerken vind ik fascinerend', zegt hij. 'Als ik commercieel werk, moet ik het razendsnel online zetten. Ik neem er liever wat meer de tijd voor. Daar geniet ik zelf ook meer van. Als liefhebber maak ik foto's voor liefhebbers. Dat is mijn verslag van de wedstrijd.'

Dit interview was eerder gepubliceerd in de rubriek 'Born to Run' op ProRun.nl

bron: [Anouk Bakker](#)

Op 16 april 2016 vinden
396 personen ARV
Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

facebook



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

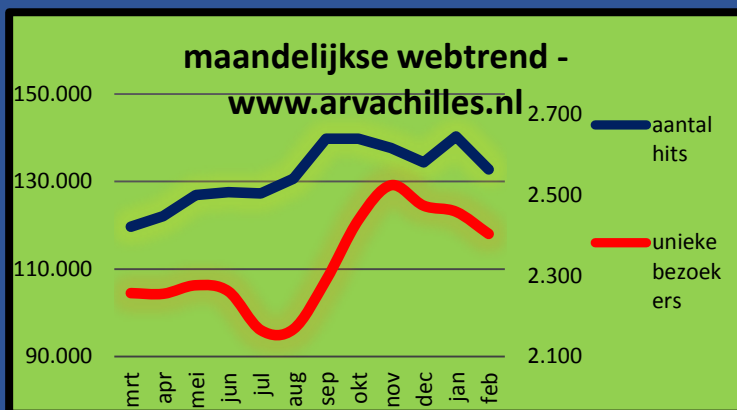
- wo 27-04-2016 Uurloop Liesbos
- vr 13-05-2016 Avondwedstrijd
- zo 29-05-2016 Competitiewedstrijd Seniores 2^e divisie
- za 25-06-2016 Competitiewedstrijd C/D Junioren
- za 24-09-2016 Achilles ClubDag, met daarin geïntegreerd de Administratiekantoor W. Goossens clubkampioenschappen

**dinsdag 19 april 2016: Move
tegen het pesten op de
atletiekbaan van ARV
Achilles tussen 13:45 en 14:45**



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

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.



Open Atletiek Dag op 7 mei 2016

Ook ARV Achilles doet mee aan deze landelijke promotie om samen de atletieksport meer op de kaart te zetten. Op zaterdag 7 mei kan de jeugd van 9 tot en met 15 jaar van 10:00 - 12:00 uur meedoen met de **trainingen van de A pupillen en C/D Junioren** op de atletiekbaan.

Informatie bij Tjeerd Mijzen en Annelies Sijben.



Ook Patsy Kolhorn geeft een demonstratie **Kangoor Jumpen** tussen 10:00 en 12:00 uur op de atletiekbaan aan de Concordialaan.

