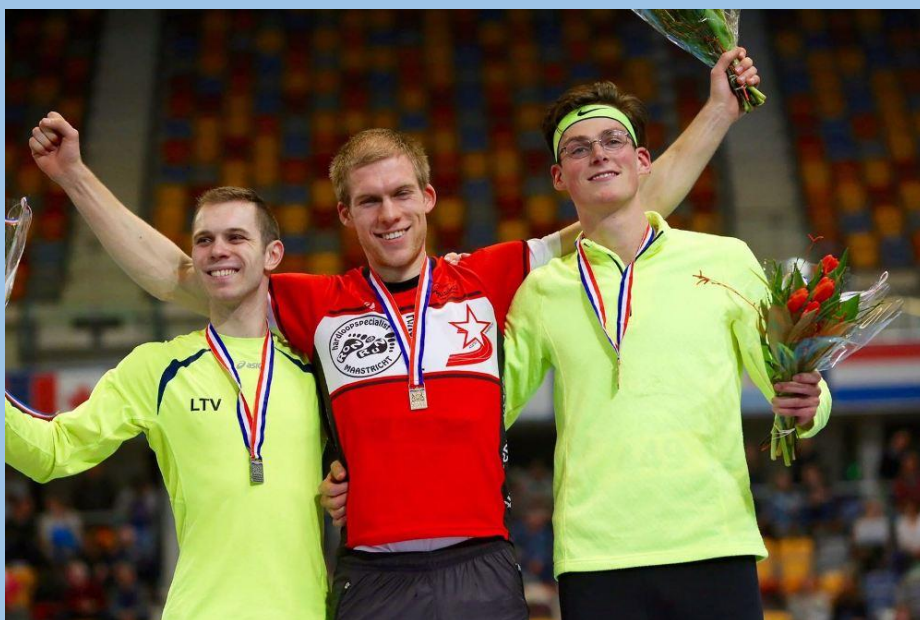




Alwin Roovers zilver op 3.000 m NK Indoor



Moest de Achillesatleet zijn eerste NK-medaille nog delen met zijn (toenmalige) clubgenoten Ben Vriends, Melvin Franken en Mike Teekens als tweede team in het verenigingsklassement tijdens het NK cross 2015 in Kerkrade, vanaf 2016 werden het individuele podiumklasseringen. Zo won Alwin op het NK Indoor 2016 de bronzen plak op de 3.000 meter en in juli in Amsterdam op het NK Atletiek eveneens brons, maar dan op de 5.000 meter. En afgelopen zondag 12 februari in Apeldoorn was het weer raak voor de hardloper uit Zundert. In een race die drie ronden voor het einde helaas werd ontsiert door een valpartij wist Alwin tot 2.800 meter mee te doen voor goud. Een ultieme versnelling van Maastricht-atleet Bas van Hooren was hem te machtig. Maar Alwin was blij met zijn eerste zilveren NK-medaille. Een tactisch sterke race, zo beoordeelde zijn trainer Dick Lam de prestatie van zijn pupil.

Klik [hier](#) om de race (02:53) terug te kijken.

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijks 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 (secr.)
- 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, atletenprofielen van onze topt atleten 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.



*Lid van Rabobank
West-Brabant Noord?
Breng jouw stem uit en
steun ons!*

Stem van 6 t/m 18 april 2017 via
www.rabobank.nl/wbn

Een aandeel in elkaar



Rabobank Clubkas Campagne

Bestedingsdoel

Onze hoogspringmat voor de jeugd is aan vervanging toe. Dit is een speciale lage mat waar ook de pupillen gebruik van kunnen maken. Het is een investering van ongeveer € 3.500,00, waar we anders een paar jaar voor moeten sparen. De Clubkas Campagne kan een zet in de goede richting geven.

Jouw stem is geld waard! Jij steunt ons toch ook?

Als lid van Rabobank West-Brabant Noord mag je tijdens de Rabobank Clubkas Campagne stemmen op verenigingen en stichtingen.

Beslis mee en steun het verenigingsleven.
Geef [ons jouw stem](#) van 6 t/m 18 april 2017

**Breng jouw stem uit en
steun het verenigingsleven.**

Spek de Kas van je Club

Jumbo van Meerendonk Etten-Leur wil graag een bijdrage leveren aan de wens van uw leden.

Dit willen wij doen met de 'Spek de Kas van je Club' actie waarvoor wij een totaalbedrag van € 20.000,00 beschikbaar stellen. De spaaractie organiseren wij van 15 maart 2017 tot en met 18 april 2017 en is de gelegenheid bij uitstek om een geldbedrag voor uw vereniging te ontvangen.

In grote lijnen zit de actie als volgt in elkaar:
Tijdens deze 'Spek de Kas van je Club' actie ontvangen klanten in onze winkel voor elke € 10,00 aan boodschappen een voucher.

Deze voucher kunnen ze in de winkel doneren aan de vereniging van hun keuze of via onze Facebook pagina: www.facebook.com/jumbo.ettenleur.geerkade of www.facebook.com/jumbo.ettenleur.kerkwerpe onder tabblad 'sponsoractie'.

Aan het eind van deze actie wordt het bedrag van € 20.000,00 naar rato verdeeld over alle gedoneerde vouchers en uitgekeerd aan de deelnemende verenigingen.

Zijn er in totaal bijvoorbeeld 50.000 vouchers ingeleverd en heeft uw vereniging 10.000 vouchers ontvangen, dan ontvangt uw vereniging dus een bedrag van € 4.000,00

Spek de kas van je club!



Hallo **JUMBO**



Kom jij op 18 maart a.s. met jouw collega-trainers naar Papendal?

Beste ARV Achilles-trainer,

Op zaterdag 18 maart 2017 is Papendal dé plek voor alle atletiektrainers, juryleden en bestuurders om te leren en ideeën op te doen tijdens de 13e Dag van de Atletiek. Het thema Wij zijn Atletiek! blijft overeind. Kijk naar de EK Atletiek van afgelopen juli, Rio; de (mee) beleving, het enthousiasme, iedereen vindt er "iets" van. Maar ook de competitie, de nationale en regionale evenementen: Atletiek leeft!

Voordeel

Vanaf vrijdag 13 januari staat de inschrijving voor iedereen open, dus begin het jaar goed, ga naar de [website](#) en maak meteen gebruik van jouw voorsprong op de rest! Welke kennis neem jij mee terug naar je club?

Inschrijven

Gebruik bij inschrijving jouw registratie-/lidnummer en de vier cijfers van je postcode en klik op de oranje button 'mijn gegevens'. Op deze manier wordt er een controle op lidgegevens uitgevoerd en wordt de korting automatisch verrekend.

Workshops

Naast de drie workshoprondes kan je vrijblijvend meedoen aan de 'Keuzemeerkamp'. Neem jij een kijkje in de keuken van MiLa bondscoach Grete Koens? Ga je zelf sportief aan de slag en sluit je aan bij een korte clinic van bijvoorbeeld Femke Pluim of Thijmen Kupers? Of ga je even lekker rustig een (atletiek)filmpje kijken in het filmhuis?

Toon Gerbrands, algemeen directeur PSV, start de Dag van de Atletiek met "De sporter van de 21e eeuw"!

Kortom, een dag boordevol atletiekbeleving! Sprint nu naar de website voor het programma en schrijf je direct in voor jouw favoriete workshops!

Graag tot ziens op zaterdag 18 maart 2017 #OpPapendal!



WIJ ZIJN

ATLETIEK!

18 maart 2017

Atletiekunie | DAG VAN DE ATLETIEK

Athletics Champs, de stand van zaken in Nederland, 2016!

Tijdens de regionale bestuurders overleggen in de afgelopen periode hebben we verschillende reacties ontvangen dat er behoefte is aan een informatie update omtrent Athletics Champs.

We zijn inmiddels een aantal jaren met het implementeren van Athletics Champs bezig. Voor de Atletiekunie is Athletics Champs de pupillencompetitie voor pupillen. We blijven regio's en verenigingen informeren en ondersteunen voor het organiseren van informatiebijeenkomsten, kennismakingswedstrijden om vervolgens uit te gaan bouwen naar een competitie. In 2016 heeft het bondsbureau de coördinatie in de regio's die Athletics Champs uitrollen van competitie op zich genomen. Daarmee ontzorgen we vrijwilligers.

Stand van zaken organisatie Athletics Champs in de verschillende regio's:

Regio 1: heeft in 2015 een kennismakingswedstrijd georganiseerd, nog geen vervolg.

Regio 2: heeft een kennismakingswedstrijd georganiseerd in 2014 (Zuidwal) en 2016, in 2017 worden er 2 kennismakingswedstrijden georganiseerd.

Regio 3: heeft een kennismakingswedstrijd georganiseerd.

Doen er in 2017 twee en in 2018 doen ze de competitie

Regio 4: heeft een kennismakingswedstrijd georganiseerd in 2016. In 2017 komt er vervolg.

Regio 5: nog geen Champs activiteit

Regio 6: nog geen Champs activiteit

Regio 7 en 10: doen al een aantal jaren de competitie

Regio 8: heeft een kennismakingswedstrijd in 2016 georganiseerd. Komt vervolg in 2017

Regio 9: heeft een kennismakingswedstrijd in 2016 georganiseerd. Komt vervolg in 2017

Regio 11: doen al een aantal jaren de competitie

Regio 12: aantal keren een kennismakingswedstrijd georganiseerd. Volgend jaar de competitie.

Regio 13, 14, 15, 16, 17 doen al een aantal jaren de competitie

Regio 18 en 19: 2/3 doet de competitie. 1/3 heeft zelf een combi van oud en Champs ontwikkeld

Regio 20: heeft een kennismakingswedstrijd in 2016 georganiseerd. Komt vervolg in 2017

Regio 21: doen een aantal jaren de competitie

Regio 22 en 24: doen een aantal jaren kennismakingswedstrijden

Regio 23: doen een aantal jaren de competitie

Conclusie, er zijn 24 regio's waarvan:

12 regio's doen de Athletics Champs competitie

9 regio's doen kennismakingswedstrijden

2 regio's doen niks met Athletics Champs

1 regio (Gelderland) doet 1/3 variant traditioneel met Athletics Champs onderdelen

Athletics Champs competitie onder auspiciën van het Bonds bureau

In 2017 doen 6 regio's mee. [Meer weten?](#)



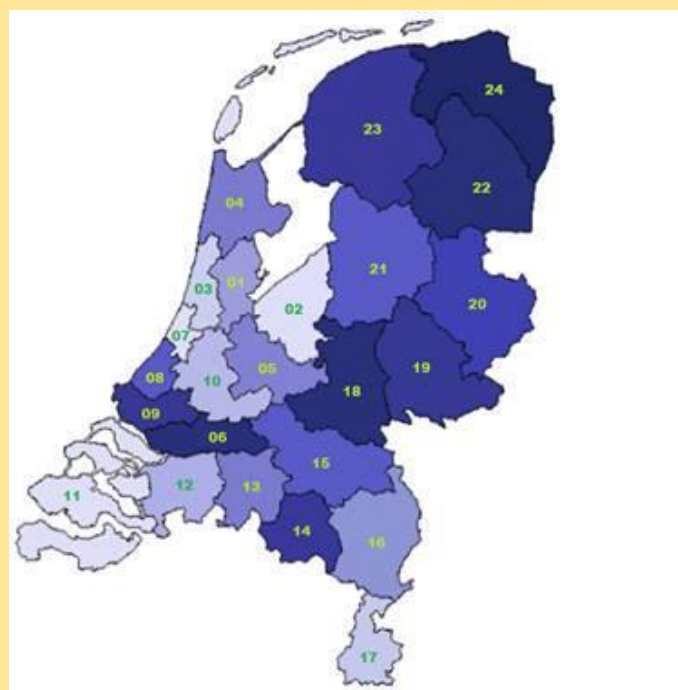
Afschaffing van de ledenpas

Per 1 januari 2017 heeft de Atletiekunie besloten de bestaande hard copy ledenpas af te schaffen.

Op dit moment zijn wij druk in overleg met leveranciers om tot een digitale variant te komen. Heb je een verlopen ledenpas en ben je nog steeds lid bij een vereniging of loopgroep, dan blijft je Atletiekunie lidmaatschap (en dus ook het lidmaatschapsnummer) natuurlijk geldig.

Zodra we meer weten over de digitale opvolging van de ledenpas, communiceren we dat uiteraard via onze website en nieuwsbrieven.

Vragen? Neem dan even contact op met onze [ledenadministratie](#).



Bijscholingen trainers en jury

Naast de ondersteuning voor wedstrijdorganisatoren, zijn er bijscholing mogelijkheden voor trainers en juryleden.

'Een goede voorbereiding is het halve werk'

- ['Waan jezelf weer even kind'](#) voor trainers

- [Teambegeleider/assistent jurylid en Hoofdjurylid](#)

Factsheet spierkramp en voeding

Tijdens spierkramp trekt een spier, of een deel daarvan, zich onvrijwillig en krachtig samen. Dit gaat gepaard met (extreme) pijn en vaak is een verharding van de spier te voelen. Na één tot enkele minuten neemt de kramp meestal spontaan weer af.

Sportgerelateerde kramp treedt vaak op tegen het einde van een zeer intensieve inspanning, of na afloop daarvan. Meestal is dit het geval in spieren die over meerdere gewrichten lopen en snel moeten verkorten terwijl ze al deels verkort zijn [6]. Bijvoorbeeld door vanuit een hurkzit te springen. Bij inspanning in de hitte hebben sporters vaker last van kramp dan in een koele omgeving [7].

Hoe spierkramp ontstaat is niet precies duidelijk. Tot enkele jaren geleden was de voornaamste theorie dat tijdens intensieve inspanning een vocht- en zouttekort ontstaat waardoor de spierfunctie afneemt en er spierkramp kan ontstaan. Deze theorie komt mede voort uit het feit dat sporters in de warmte vaker met kramp te maken hebben. Echter, er bestaat amper bewijs voor deze theorie.

Iets beter onderbouwd is de theorie dat kramp ontstaat door vermoeidheid. Door de vermoeidheid veranderen de neurale aansturing van de spier en de terugkoppeling vanuit de spier aan de hersenen [4-7].

Lees [hier](#) verder ...

bron:



JLN Transport BV

Nederlandse Kampioenschappen 2017 in maart

In maart zijn er weer twee NK's.

Op 4 en 5 maart organiseert [Phanos](#) in het Amsterdamse Bos het **NK Cross**. Deze Amsterdamse club heeft van de Atletiekunie ook voor 2018 toestemming om het NK te regelen.

De voor-inschrijving sluit op 19 februari 2017.



Twee weken later is de Stichting Zevenheuvelenloop de organisator van de [Stevensloop](#), waarvan op 19 maart het **NK Halve Marathon** onderdeel is. Voor deelname aan het NK is voor-inschrijving noodzakelijk, deze sluit op 7 maart 2017.

Duur- en krachttraining combineren; welke volgorde en wanneer op de dag?

Veel sporters combineren kracht- en duurtraining in één sessie. Bij deze zogenoemde "concurrent training" neemt het uithoudingsvermogen het meest toe wanneer de duurtraining altijd als eerst wordt uitgevoerd. Hierbij speelt het trainingstijdstip geen rol. De spiermassa stijgt het sterkst wanneer sporters 's avonds trainen. In dat geval maakt de trainingsvolgorde niet uit.

Iedere sporter wil graag een zo groot mogelijk effect hebben van zijn training. Deze effecten zijn echter van vele factoren afhankelijk, waaronder de gekozen trainingsvorm en de intensiteit van de training. Ook de trainingsvolgorde tijdens "concurrent training" beïnvloedt het uiteindelijke trainingseffect. Zo is al sinds de jaren '80 van de vorige eeuw duidelijk dat sporters die alleen krachttraining uitvoeren, sterker worden dan sporters die kracht- en duurtraining combineren ([zie hier](#)). Echter, duursporters die ook krachttraining uitvoeren, verbeteren wel hun duurprestatie. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat ook het tijdstip waarop sporters trainen, van invloed is op het effect van de training ([zie hier](#)).

Een groep wetenschappers uit o.a. Finland en Amerika heeft nu onderzocht of de trainingsvolgorde tijdens "concurrent training", in combinatie met het trainingstijdstip, van invloed is op hoe sporters zich aanpassen aan de training.

Lees [hier](#) verder ...

bron:



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

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2017-01-16 [Indoors in Dongen en Hoboken](#)
2017-01-23 [Uitslagen en foto's 46^e Achilles-cross](#)
2017-02-12 [Alwin Roovers 2^e op 3000 NK Indoor](#)
2017-02-12 [Maarten en Alex snelste cross-duo](#)
2017-02-12 [5 x Achilles-podium in Zundert](#)
2017-02-12 [NK 10 km op de weg in Schoorl](#)



Spreeuwen in strijd tegen onbespeelbare voetbalvelden

Het aantal spreeuwen in ons land neemt dramatisch af. Oorzaken worden gezocht in de intensivering van de landbouw (verdroging) en het verdwijnen van geschikte nestplaatsen in stedelijk gebied. Te veel jonge vogels overleven hun eerste jaar niet.



Wat kan jij doen?

Het Nederlandse platteland verdroogt door de intensieve landbouw, met uitzondering van bepaalde plekken waar met hart en ziel natuurlijk wordt geboerd. Die verdroging in combinatie met andere intensiveringsmethoden is funest voor het bodemleven en lijkt ook voor spreeuwen een oorzaak voor hun grote achteruitgang. Een meer natuurlijke landbouw biedt insecten, bijen, vlinders, bloemen en vogels een kans om te overleven. Het aanbieden van nestgelegenheid is een belangrijke beschermingsmaatregel voor spreeuwen. Denk aan nestkasten in bomen of ouderwetse spreeuwenpotten tegen de gevel.

Spreeuwen beschermen de grasvelden

Golfbanen en voetbalvereniging kunnen de hulp inroepen van spreeuwen in het bestrijden van emelten en engerlingen die de grasmat kaal vreten. Plaatst daarvoor nestkasten op het terrein. [KNBV roept hulp van spreeuwen in.](#)

En Achilles ook, volgende week hangen de mannen van het Klusteam twee blauwe spreeuwnestkasten op. Aan de rechter buitenkant van de tribune. Houd ze in de gaten.

Schrijf je nu in via
www.inschrijven.nl



RUN • BIKE • WALK

ETTEN-LEUR



Ren, fiets of wandel mee voor het goede doel!

Zaterdagavond 25.03.2017

Start: vanaf 17:00 uur | Finish: 23:00 uur

Happening met live muziek!

Locatie: Centrum Etten-Leur, Oude Bredaseweg

SunChemical

a member of the DIC group



MOSQUITO



ETTEN-LEUR CITY APP



visualbrand

WWW.GRAFISCH-CENTRUM.NL

DRINKEN - RECLAME - OFFICE SUPPLIES

www.runbikewalkettenleur.nl



Onlangs stuurden wij een vóóraankondiging van het **Run•Bike•Walk** evenement op 25 maart aanstaande naar ARV Achilles. De organisatie van dit eerste **Run•Bike•Walk** evenement ten bate van de Stichting Roparun is bijna in kannen en kruiken! Wij helpen op deze wijze de Stichting Roparun geld in te zamelen ten behoeve van palliatieve zorg voor mensen met kanker.

Mini Roparun over 23, 42 of 65 km.

- Nodig andere leden van ARV Achilles uit een team te vormen van 5 en kies één van de 3 afstanden: 23, 42 of 65 km. Alle routes voeren door het mooie buitengebied van Etten-Leur.
- Het team vermeld bij de inschrijving de gemiddelde snelheid. We gaan voor de afstand van 65 km uit van een minimum hardlooptempo van 11 km per uur. De starttijd is dus afhankelijk van het hardlooptempo. Niet iedereen start dus op het zelfde moment. Maar het doel is een gezamenlijke, feestelijke finish om 23:00 uur. Voor de overige afstanden geldt géén minimum snelheid.
- Één van de 5 teamleden is de zgn. vóórfietser. Hij of zij fietst voor het team, heeft eventueel eten en drinken bij zich en uiteraard de routebeschrijving. De overige 4 teamleden wisselen elkaar af: steeds loopt 1 lid van het team en fietsen de overige 3. Hoe vaak en wanneer men wisselt bepaal het team zelf.

Wandelen/Nordic walken over 10 of 20 km

- Men kan kiezen voor 10 of 20 km. Ook alle wandelroutes voeren door Etten-Leur. Iedereen kan meedoen, alleen of in groepsverband.
- De starttijd is afhankelijk van het wandeltempo. Niet iedereen start dus op hetzelfde moment. Ook bij het wandelen willen we met z'n allen feestelijk finishen om 23:00 uur. Wanneer men gemiddeld 5 km per uur wandelt en kiest voor een route van 10 km: start dan om 21:00 uur. Voor 20 km: start dan om 19:00 uur.
- Wandelaars wordt aangeraden een goede zaklamp mee te nemen.
- De wandelroute is gepijld. Gedetailleerde route beschrijvingen worden echter ook bij de start uitgereikt.
- Er zijn op de route verzorgingsposten aanwezig. Hier is koffie en thee verkrijgbaar.

Wat verder van belang is:

- Deelname geschiedt altijd voor eigen risico. Raadpleeg zo nodig de huisarts bij twijfel over het kunnen deelnemen.
- Voorinschrijven kan via de website www.inschrijven.nl, en ga naar de datum van 25 maart. Voor inschrijven kan óók in 'Het Witte Paard' aan de Oude Bredaseweg. Voorinschrijven kan tot 18 maart 2017.
- Na-inschrijven kan tussen 15:00 en 17:00 uur op zaterdag 25 maart in de Nieuwe Nobelaer, Anna van Berchemlaan, de kosten zijn dan € 12,50 per persoon.
- Bij verhindering vindt geen restitutie van het inschrijfgeld plaats. Wél kan men iemand anders laten deelnemen.
- Start en finish zijn in het centrum van Etten-Leur, tegenover het 'Witte Paard' aan de Oude Bredaseweg
- Deelnemers aan de mini Roparun dienen er voor te zorgen dat de verlichting van **alle** fietsen in orde is. De verlichting van de fietsen wordt vóór de start gecontroleerd. Men kan alleen deelnemen wanneer deze verlichting in orde is. Het dragen van een reflecterend hesje is verplicht.
- Deelnemers dienen altijd de aanwijzingen van de organisatie op te volgen.
- Kleedgelegenheid is mogelijk in de Nieuwe Nobelaer.
- Een plattegrond en routebeschrijving naar de start op de Oude Bredaseweg staat op de website.
- Fietsen kunnen gestald worden in de stalling aan het Oderkerkpark. Er is bewaking aanwezig.
- Deelnemers maken gebruik van de openbare weg. Dat betekent dat alle verkeersregels van toepassing zijn.
- Toiletten zijn aanwezig bij de start, in de Nieuwe Nobelaer en in het 'Witte Paard'. Ook op de route zijn toiletten aanwezig.

Heb je nog vragen? Kijk dan op de [webpagina](http://webpagina.nl). Of stuur een mail naar rbw.ettenleur@gmail.com. [Bellen](http://Bellen.nl) kan ook: ons telefoonnummer is 06-27514232.

Met sportieve en collegiale groeten,

Organisatie **Run•Bike•Walk** Etten-Leur

Trudie de Jong

Altijd al eens willen ervaren wat Nordic Walking met jouw lichaam doet?



Een van de sporten die je bij ARV Achilles kan beoefenen is Nordic Walking. Een sportieve manier van wandelen, waarbij het niet alleen gaat om bewegen, maar ook om het gebruiken van zowat alle spiergroepen in je lichaam. Op de juiste manier uitgevoerd, levert Nordic Walking een bijdrage aan een gezonde manier van leven.

Het aanleren van de correcte techniek van Nordic Walking is wel een voorwaarde om alle positieve effecten van deze sport te ervaren. Denk hierbij aan vergroten van je uithoudingsvermogen, het verbeteren van je flexibiliteit, het verbranden van overtollige vetten, het trainen van minder gebruikte spiergroepen, zoals de buikspieren, het verbeteren van je bloeddorstroming en het optimaliseren van je bloeddruk.

Nordic walking is wandelen met twee lange, lichtgewicht stokken (de 'poles'), die volgens een speciale techniek worden gebruikt voor het afzetten en in evenwicht blijven. Zowel armen, benen als rug worden er sterker van. Bij een juiste stokinzet beweegt het hele bovenlichaam mee. Nordic walking is uitstekend geschikt voor mensen die op een ontspannen manier fit willen blijven en hun conditie willen verbeteren.

Wie met Nordic walking begint, moet eerst een korte techniekcursus volgen om op de juiste manier met de poles te kunnen omgaan. Daarna is het eindeloos genieten tijdens de ontspannen wandelingen (op verschillende niveaus) onder leiding van de gediplomeerde trainers van ARV Achilles.

Naast de cursus Nordic Walking bieden wij meerdere keren per week een reguliere manier van

trainen op het gebied van Nordic Walking, zodat je conditie op peil blijft en de sociale contacten worden uitgebreid.

Nieuwe opstapgroep Nordic Walking

ARV Achilles start op **1 maart** met een nieuwe opstapgroep! Voor het luttele bedrag van €40,00 bieden wij je een **cursus** aan in 6 (bij elkaar behorende) lesdelen, waarbij je gedurende de cursus gebruik mag maken van de Nordic Walking poles van onze vereniging.

De lesuren van deze opstapgroep zijn op **woensdagavond van 19:30 tot 20:30 uur** en op zaterdagochtend van 09.00 tot 10.00 uur. De data zijn: 1 maart, 4 maart, 8 maart, 11 maart, 15 maart en 18 maart. Je bent van harte welkom op ons atletiekterrein, sportcomplex De Lage Banken aan de Condialaan in Etten-Leur.

Belangrijk

Omdat de opstapcursus van zes keer zestig minuten in een tijdsbestek van 18 dagen plaats vindt, vragen de instructeurs van de deelnemers zelf al de noodzakelijke voorbereidingen te doen. Dat wil zeggen: zorg voor voldoende wandelervaring door bijvoorbeeld in de weken voorafgaand aan deze cursus zelf minstens twee keer per week ruim een uur te gaan wandelen.



Hoe meld je je aan?

Opgeven kan bij Rini Rebbens (r.t.rebbens@casema.nl), tel. 06-26292458 of Gerry Buckens (a.cbuckens@casema.nl), tel 076-5016395.

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Renske Koning	A Pupillen	18-12-2016
Nico van der Veken	Nordic Walking	18-01-2017
Guusje Gijzen	C Junioren	19-01-2017
Mieke Ketelaar	Nagalm	20-01-2017
Sylvia Brugman	Wandel	24-01-2017
Ruben Hellemons	C Pupillen	24-01-2017
Angelique Verwijmeren	Trimgroep 6	25-01-2017
Marcel Koole	Trimgroep	28-01-2017
John Muis	Nagalm	01-02-2017
Jeffrey Jongmans	Lopersgroep	07-02-2017
Lote Deenik	Trimgroep 6	08-02-2017
Kyra Ernst	C Pupillen	16-02-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Milan de Rooij	Jeugdrecreanten	31-12-2016
Wouter Warndorff	LTV	31-03-2017
Maartje van Sundert	Trimgroep 6	31-03-2017
Leo van den Berg	Trimgroep 5	31-03-2017
Fabian ter Braak	Jeugdrecreanten	31-03-2017
Harold Linschoten	Lopersgroep	31-03-2017
Natalie Coppens	DiDo wandel	31-03-2017
Anneke Arentsen	Lopersgroep	31-03-2017
Jan Liewit	55plus	31-03-2017
Monique Blonk	Kangoo Jumpers	31-03-2017



Agenda Algemene Ledenvergadering ARV Achilles 6 april 2017

1. De waarnemend voorzitter opent de vergadering en presenteert de agenda
2. Afmeldingen/ingekomen stukken
3. Het bespreken van de notulen van de ALV d.d. 7 juni 2016
4. Mededelingen van het bestuur
5. Bespreking jaarverslag bestuur
6. Behandeling en vaststelling van de financiële jaarstukken 2016 en begroting 2017
7. Verslag kascontrole door de kascommissie
8. Lening baanverlichting en zonnepanelen

KORTE PAUZE

9. Bestuursverkiezing, aftredend bestuurslid is:

- * Ella Bastiaansen secretaris, treedt af en stelt zich herkiesbaar
- * de vacature voor een voorzitter is nog steeds niet ingevuld
- * er is een vacature voor een bestuurslid

11. Rondvraag

12. Afsluiting van de vergadering

MARATHONS NEDERLAND

Amsterdam koploper van de duurste marathons in Nederland



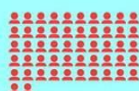
JAARKALENDER

2017

- Utrecht Science Park Marathon
19 maart
- NH Marathon Rotterdam
9 april
- Enschede Marathon
23 april
- Marathon van Steenbergen
6 mei
- Leiden Marathon
21 mei
- Drenthe Loopfestijn
28 mei
- Marathon Amersfoort
18 juni
- DDL Marathon Eindhoven
8 oktober
- TCS Amsterdam Marathon
15 oktober
- Van Oers Marathon Brabant
29 oktober
- Spijkenisse-SPARK marathon
2 december

2018

MARATHONLOPERS



ROTTERDAM

13000 MARATHONLOPERS



AMSTERDAM

12500 MARATHONLOPERS



EINDHOVEN

2250 MARATHONLOPERS

STEDEN



PRIJZEN

Etten-Leur	€19
Spijkenisse	€22
Drenthe	€23,5
Steenbergen	€25
Leiden	€35
Amersfoort	€37,5
Eindhoven	€42,5
Enschede	€43
Utrecht	€44
Rotterdam	€61,5
Amsterdam	€70

AMSTERDAM 3,5x DUURDER DAN ETTEN-LEUR

GOEDKOOPSTE MARATHON



- 1 - ETTEN - LEUR
- 2 - SPIJKENISSE
- 3 - DRENTH

Bij een onderzoek, uitgevoerd door Bram Vermeulen (Actiecode.nl) is gebleken dat de marathon in de **Van Oers Marathon** de goedkoopste in Nederland is. Pak je voordeel en loop op 29 oktober in Etten-Leur 42.195 meter met een uitstekende kwaliteit tegen een laag tarief!

Hiernaast tref je het verslag aan van Bram Vermeulen ...

Steeds meer Nederlanders beoefenen hardlopen als sport en dus groeien de Nederlandse hardloopevenementen ook snel. Tegelijkertijd stijgen de prijzen voor deze evenementen en de verschillen tussen marathons zijn enorm.

Actiecode.nl deed onderzoek naar de prijzen en aantal marathonlopers van de elf gecertificeerde marathons in Nederland.

Wat blijkt? In Amsterdam betaal je de hoofdprijs, en in Etten-Leur kun je voor bijna de kwart van die prijs de marathon lopen. Rotterdam en Amsterdam steken met respectievelijk € 61,50 en € 70,00 ver boven de anderen marathons uit qua prijs. Op de derde plek komt de Utrecht Science Park Marathon met € 44,00.

Vier van de elf gecertificeerde marathons zitten onder de € 25,00 voor een startnummer. De gemiddelde prijs voor een marathon in Nederland bedraagt € 38,45. De duidelijke koploper is Amsterdam met € 70,00 en de goedkoopste is de Van Oers Marathon in Etten-Leur die je voor € 19,00 kan lopen.

Hoe kan je toch goedkoop die marathon lopen? Probeer met een groep te lopen en kijk of er mogelijkheden zijn voor groepspreisen. Het is ook verstandig om je op tijd in te schrijven want tussen het begintarief en het tarief net voor de marathon is er een groot verschil. Voor de marathon in Rotterdam scheelt dit bijvoorbeeld € 21,00.

bron: www.actiecode.nl

Hardlopen ruïneert je knieën niet

Nieuw onderzoek toont aan dat hardlopers minder kans op artrose-symptomen hebben.

Resultaten versterkt door röntgenonderzoek.

Beschouw dit artikel als mijn halfjaarlijkse poging om niet-lopers ervan te overtuigen dat hardlopen helemaal niet slecht is voor je knieën. Onlangs verschenen de resultaten van een langlopend onderzoek met daarin interessante nieuwe inzichten over (het gebrek aan) de verbanden tussen hardlopen en knie-artrose.

Minder kans

Er zijn tal van eerdere onderzoeken geweest waarbij groepen lopers decennialang zijn gevolgd, en steeds werd geconcludeerd dat zij minder kans hadden op het ontwikkelen van artrose dan controlegroepen met niet-lopers. Er bestaat een risico dat deze onderzoeken worden beïnvloed door de keuze van de doelgroep.

Met bijvoorbeeld allemaal leden van hardloopclubs, zoals vaker is gebeurd in een aantal van deze onderzoeken. Die keuze kan leiden tot een kunstmatig gezonde groep lopers en conclusies die niet helemaal correct zijn.

Het zou zo kunnen zijn dat lopers met knieën die het gedreun niet aankonden, snel het hardlopen hebben opgegeven en dus niet bij hardloopclubs te vinden zijn. Dat laatste was de reden om nieuw onderzoek te doen.

2637 mensen

De studie richtte zich ditmaal op mensen uit de samenleving die geen bijzondere band met hardlopen hebben. Ze werden gedurende vele jaren gevolgd en onderzocht om te zien wie artrose ontwikkelt en wie niet.

Lees [hier](#) verder ...

bron: **RUNNERS**

**Mythe
'hardlopen
ruïneert je
knieën' is
hardnekkig**



**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!

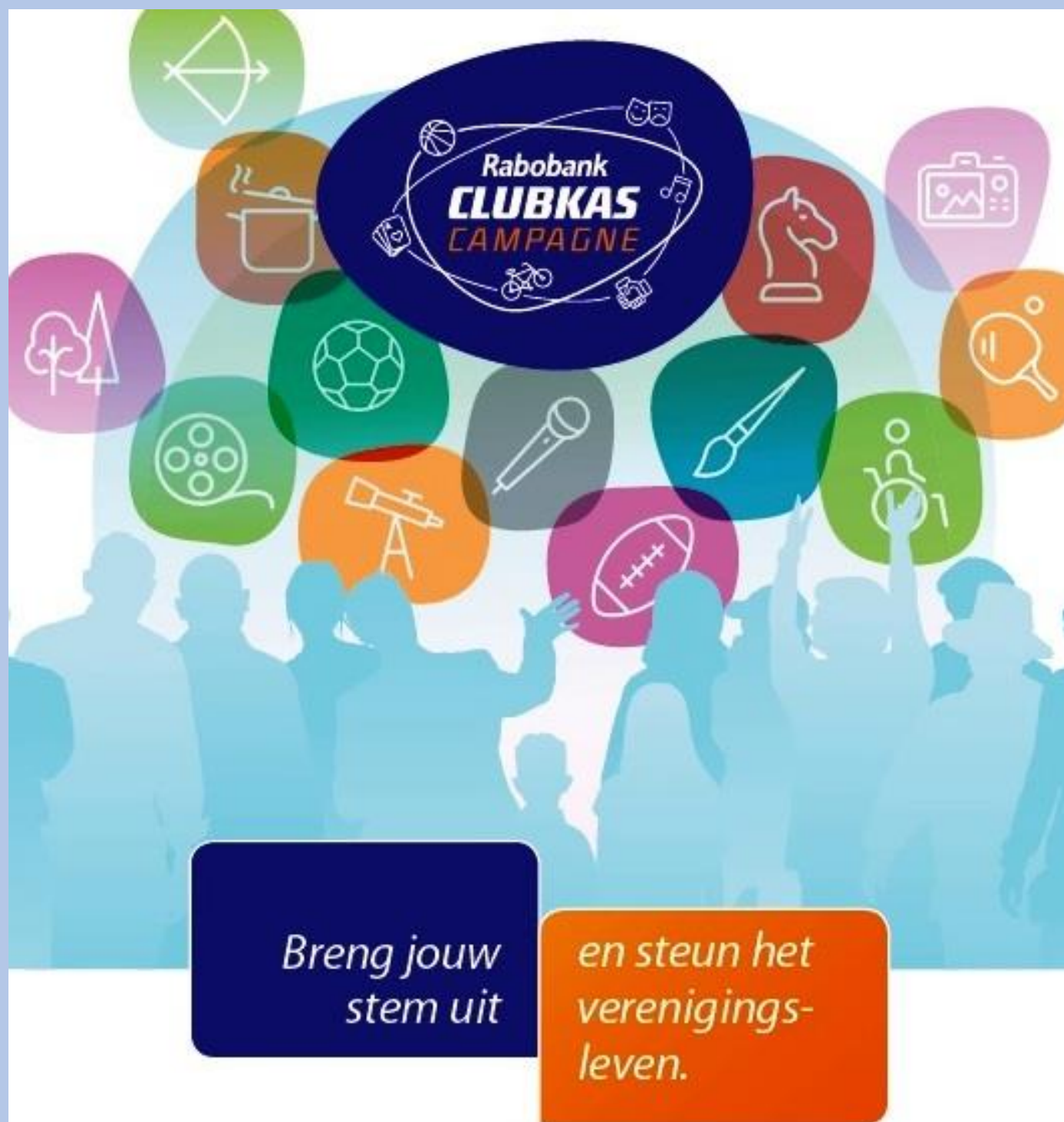
Hoe werkt het:

- 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



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 2017 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

Achilles (uit- en thuis-)wedstrijden in 2017

za 25 mrt Trainings Pakken Wedstrijd ARV Achilles

zo 30 apr 1^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Climax - Ede

za 06 mei 1^e competitiewedstrijd C/D Junioren, Scheldesport - Terneuzen

za 13 mei 1^e Athletics Champs Pupillen, Spado - Bergen op Zoom

vr 19 mei Avondwedstrijd ARV Achilles

zo 21 mei 1^e competitiewedstrijd B Junioren, Spirit - Oud Beijerland

za 27 mei 2^e Athletics Champs Pupillen, ARV Achilles - Etten-Leur

za 27 mei 2^e competitiewedstrijd C/D Junioren, Delta Sport - Zierikzee

zo 28 mei 2^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Sprint - Breda

za 10 jun 3^e competitiewedstrijd C/D Junioren, AV'56 - Goes

zo 11 jun 2^e competitiewedstrijd B Junioren, ARV Achilles - Etten-Leur

za 17 jun 3^e Athletics Champs Pupillen, Diomedon - Steenbergse

zo 18 jun 3^e competitiewedstrijd 2^e divisie, Nijmegen Atletiek - Nijmegen

za 01 jul 4^e Athletics Champs Pupillen, DJA - Zundert

za 30 sep ClubDag ARV Achilles, met daarin geïntegreerd de clubkampioenschappen



Achilles heeft er 14 assistent-trainers bij!



Op 27 januari 2017 hebben 14 leden van ARV Achilles de **assistent- looptrainerscursus** afgerond. De cursus is op 4 vrijdagavonden gegeven en bestond uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Ze ontvingen allen een officieel certificaat "Assistent-looptrainer niveau 2" van de Atletiekunie.

De cursus werd gegeven in het clubhuis van Achilles door het Sportopleidingscentrum ZW- Nederland uit Breda. De geslaagden komen uit de trimgroepen 1, 3, 4 en 6 en de B-groep van de atleten. Het zijn: Michiel Koeijvoets, Koen van Zomeren, Kees van Sliedregt, Wendy Schilperoort, Marlous Nijland, Kelly Buijsters, Anna Vermaas, Corry Voermans, José Siemons, Celia van Ieperen, Irma Hermus, Miranda Landa, Marcel Fransen en Claudia Hefti.



VIND EEN EVENEMENT BIJ JOU IN DE BUURT!

hardloopkalender

De sponsorcommissie wordt nieuw leven ingeblazen!

Op 7 maart 2017 proberen actieve Achillesleden zoals Corné van Beek en Rien Verhoeven (je weet wel van al meer dan tien nieuwe reclameborden om de baan en achterop de tribune, zie hieronder) om met nog enkele andere betrokken leden de Sponsorcommissie meer vaart te geven. Zo is er door Achilles geïnvesteerd in een plugin om op de website banners (voor sponsor-uitingen) te plaatsen. En ook op het beeldscherm in de hal zal binnenkort nieuwse.d. over onze club zichtbaar zijn.



THOR maakt de uren van de vrijwilligers zichtbaar

Sinds april 2016 kunnen we beschikken over een webapplicatie/onlineprogramma waarmee we het verenigingswerk kunnen registreren. Dankzij de inspanningen van Jos de Nijs die de applicatie heeft geschreven, Eric Verhelst die voor ons het lijstwerk verzorgd en natuurlijk de leden van de werkgroep invoer die zorgen dat de formulieren en al die gewerkte uurtjes geregistreerd worden.

De werkgroep bestaat uit: Ronny Weemaes (invoer), Jos Smits (Excelexpert en invoer), Ans Zacht (coördinator aanleveren uren en invoer), Mieke van Dorst (invoer), Anne-Marie Sweere (invoer), Trudy van Tulder (invoer), Joke Kortekaas (invoer) en Yvonne Langen (coördinator). Met dit speciaal voor ons ontwikkelde systeem hebben we een goed beeld van wat er zo allemaal door onze vrijwilligers gedaan wordt. Het leek het bestuur zinvol haar leden daarover ook te informeren.

De cijfers van 2016 (bijgewerkt t/m 18 december):

Totaalaantal leden (december 2016)	1511	De verenigingswerk top 10:	Aantal uren:
Aantal leden dat werk verricht heeft	524	• Barvrijwilligers	3312
Aantal vrijwilligers met minder dan 8 uur verenigingswerk *	154	• Hoofdbestuur	1640
Aantal leden dat heeft afgekocht	216	• Avond4daagse	1582
Aantal leden dat vrijgesteld is (o.a. jeugd, 70+, donateurs)	853	• Halve Marathon	1415
Totaalaantal gewerkte uren	19.559	• Clubbladbezorging	1140
Gemiddeld aantal gewerkte uren per lid (afgerond)	37	• Onderhoud en klusjes	800
Aantal taken waarvoor men zich kon aanmelden	104	• Verkeersregelaars en jury	673
Gemiddeld aantal uitgevoerde taken per vrijwilliger	2,45	• Jeu de boules (o.a. aanleg banen)	613
		• Ledenadministratie (één persoon!)	440
		• Tuinieren	337

*Deze personen worden z.s.m. begin 2017 ingezet

Langs deze weg wil het bestuur nogmaals zijn bijzondere dank uitspreken aan al deze voor onze vereniging onmisbare leden!!!! Chapeau!!!!



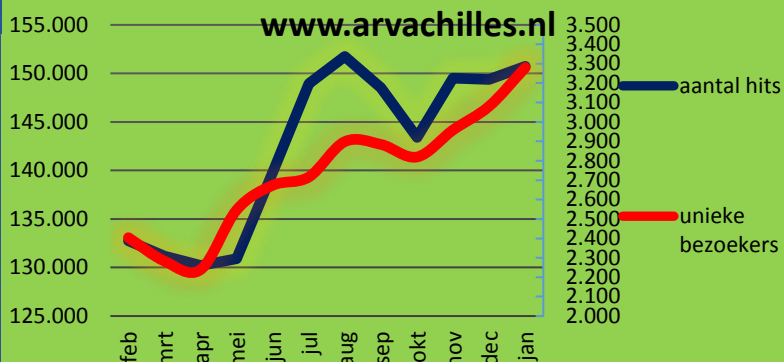
Op 17 februari
2017 vinden 467
personen ARV
Achilles op
Facebook leuk.

Nodig je vrienden
uit om deze pagina
leuk te vinden.

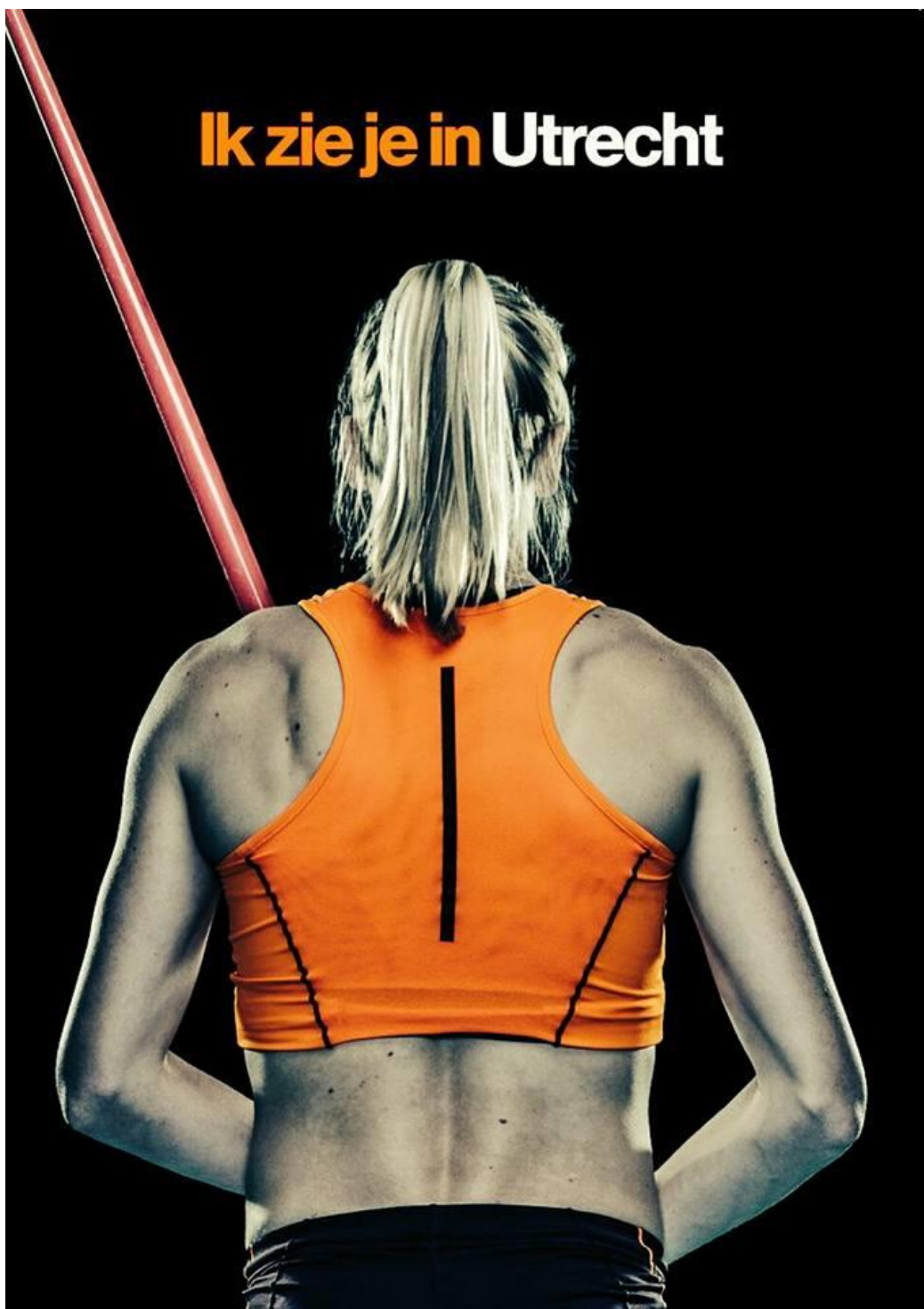
facebook



maandelijkse webtrend -



Ik zie je in Utrecht



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.