



trainingspakkenwedstrijd
zaterdag 25 maart 2017



PROGRAMMA

09:30 uur

800 en 1.500 meter Kangoo Jumpers,
RaceRunners en Lopers

10:30 uur

Meerkamp voor Pupillen, G atleten en
Recreanten

Onderdelen: sprint, hoogspringen,
verspringen, vortexwerpen en meters maken
(6 minuten hardlopen voor de A Pupillen en 4
minuten voor de jongere Pupillen).

Na afloop pannenkoeken!



12:00 uur

Meerkamp voor CD, A/B Junioren en Senioren
Onderdelen: sprint, verspringen,
hoogspringen, kogelstoten en speerwerpen.

Inschrijven

Vanaf 11 maart 2017 kan je inschrijven tot uiterlijk 18
maart 2017 via atletiek.nu. Omdat het een
Achilleswedstrijd is, betaal je niks! Het zijn geen
clubkampioenschappen, dus geen prijzen. Maar voor
de jongere deelnemers wordt er wel een diploma
gemaakt.

Definitief tijdschema

Zodra het definitieve tijdschema bekend is, wordt dat
meteen gepubliceerd op onze website.

Serie indeling

De serie-indeling van de 800 en 1.500 meter is op basis
van de verwachte prestatie. Het is dus belangrijk voor
jouw serie-indeling dat je een tijd opgeeft die je
verwacht te gaan lopen. De snelste serie wordt het
eerst gelopen. Er zijn geen finales.

Technische nummers

Voor de technische nummers zijn er voor elk onderdeel
3 pogingen. Bij hoogspringen graag je aanvangshoogte
opgeven bij het inschrijven.

Informatie

Laatste informatie en natuurlijk ook na afloop de
uitslagen en foto's vind je op www.arvachilles.nl

Algemene informatie: Nicole Verhoeven
(clubstrijd@arvachilles.nl)

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.)
- 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
verzending verwijderd.

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

website

Meer informatie over Achilles,
trainingstijden, (trainings)groepen,
trainers, atletenprofielen van onze
topatleten 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.



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 onze Club bij Jumbo Etten-Leur

Zoals jullie vast weten, organiseert Jumbo Etten-Leur een actie waarmee een financiële bijdrage voor onze vereniging bij elkaar kan worden gespaard. De actie heet 'Spek de kas van je club' en Jumbo Etten-Leur stelt daarvoor een bedrag van € 20.000,- beschikbaar.

Tijdens deze 'Spek de kas van je Club' actie ontvangen klanten voor elke € 10,- aan boodschappen een waardepunt. Deze waardepunt kunnen ze in de winkel doneren aan de vereniging van hun keuze.

Hoe meer waardepunten klanten doneren aan onze vereniging, hoe groter het totaalbedrag dat wij ontvangen. En daarmee kunnen wij materialen voor de jeugdatletiek aanschaffen.

Trommel dus zoveel mogelijk mensen op om (in ieder geval tussen 15 maart en 18 april 2017) hun boodschappen bij Jumbo Etten-Leur te doen en daarmee de kas van onze club te spekken!

Spek de kas van je club!



Hallo **JUMBO**

Athletics Champs, wat betekent dat nu eigenlijk?

Het is de nieuwe vorm waarin de Atletiekunie de Pupillencompetitie heeft gegoten. De volgende onderdelen vormen de Athletics Champs (12 voor de A pupillen en 12 voor de B, C en mini pupillen):

nr	onderdeel	A pupillen	B, C en mini pupillen	toelichting
1	team-estafette	60 m	40 m	max 12 teams
2	sprinten	60 m	40 m	
3	hordenlopen	60 m	40 m	
4	stoten	kogel	medicienbal	
5	vortex werpen			
6	hoogspringen		schotse sprong	
7	verspringen			
8	hurkhoog springen			in de zandbak
9	meters maken	6 minuten hardlopen	4 minuten hardlopen	atletiekbaan
10	slingeren	oefendiscus	fietsband	
11	polsstokverspringen			met een stok
12	hindernis-estafette		3 teams	6 x heen en weer
13	stadion-cross	± 1.500 m	± 1.000 m	



'Eén op de 5 trailrunners krijgt te maken met blessures'

Op zoek naar een nieuwe uitdaging wagen steeds lopers zich aan een trailrun. Maar niet zonder risico. Het bij uitstek uitdagende terrein van een echte trail vraagt om specifieke vaardigheden. En leidt tot specifieke blessurerisico's. Nederlands onderzoek laat zien dat maar liefst 1 op de 5 trailrunners te maken krijgt met een blessure.

Onverhard

Trailrunnen doe je buiten. In de bergen, de heuvels of in de bossen. De wegen zijn onverhard en het overwinnen van ontelbare hoogtemeters is eerder regel dan uitzondering. Afstanden variëren van een paar kilometer tot runs over meerdere marathons. Juist het ontbreken van regelmaat, het uitdagende parkoers en gebrek aan strakke kilometertijden is voor veel lopers reden om zich aan een trailrun te wagen. In vergelijking met de gemiddelde hardloper zijn trailrunners doorgaans beter getraind en hebben ze vaak al eens aan de start gestaan van een marathon.

Door: Miriam van Reijen

Lees [hier](#) verder ...



bron:



VIDEO SCHEIDS RECHTER

Momenteel heel actueel bij diverse sporten: videoscheidsrechter.

In het volgende artikel op [NU.nl](#) staat omschreven hoe de KNVB het aanpakt.

Wil je weten hoe deze functie wordt ingezet bij atletiekwedstrijden?

Bezoek dan tijdens de [Dag van de Atletiek](#) de workshop van Niels van der Aar.

Indeling officials competitie 2017

De eerste indeling voor de competitie wedstrijden is rondgestuurd. Helaas blijkt dat we op 28 mei en 10 juni een groot tekort hebben aan scheidsrechters. Ben je scheidsrechter en heb je één van deze dagen zin om actief te zijn dan houden we ons zeker aanbevolen. Wel moeten we er eerlijkheidshalve bij vermelden dat het probleem niet in alle delen van het land is, waardoor we je misschien achteraf kunnen bedanken.

Verder een dringende oproep aan alle microfonisten. Geen enkele wedstrijddag kunnen we volledig bemensen met microfonisten. Wie helpt de verenigingen uit de brand en wil aan de slag?

Juryopleidingen

Geplande juryopleidingen

Voordat de wedstrijden beginnen, kan je nog deelnemen aan een juryopleiding. De laatste opleidingen van het voorjaar beginnen binnenkort.

Wil je weten welke opleidingen er bij jou in de buurt gegeven gaan worden? Neem snel een kijkje in het [overzicht](#).

Heb je interesse in de opleiding voor EDM-bediener? Hou dan ook het overzicht in de gaten. De opleiding (pilot) wordt waarschijnlijk nog dit voorjaar aangeboden bij AV SISU in Almelo.

Breedte aantrekkelijk voor talenten

Binnen je club, trainingsgroep of ander verband zie je binnen de groepen soms de talenten opduiken. Talenten zijn een uitdaging voor trainers. Ze vragen meer van je en de situatie wordt complexer als het talent echt tot ontwikkeling komt. Uit onderzoek, december 2016 gepubliceerd, blijkt dat talenten van de breedte houden. Kun jij dat aanreiken?

Uit dit onderzoek blijkt hoe belangrijk het aanbod van sport is voor talenten. 83 winnaars van medailles, met onder meer 38 Olympische medaillewinnaars en wereldkampioenen, werden vergeleken met 83 niet-winnaars van medailles. De onderzoekers waren benieuwd naar het gedrag van die winnaars. De belangrijkste sport, door een trainer of coach begeleid, en de investering in tijd in andere sporten werden verzameld. De winnaars bleken in hun huidige belangrijkste sport minder tijd besteedden dan hun leeftijdgenoten in hun adolescentie. Pas op latere leeftijd werd het aandeel in de hoofdsport uitgebreid tot het niveau dat hoort bij de ontwikkeling van een topatleet.

Nog interessanter voor een coach of trainer is het feit dat deze winnaars vaak actief zijn in meerdere sporten. Nadat het talent echt is boven gekomen in de hoofdsport gaat de meeste tijd naar deze tak van sport. Toch blijven de kampioenen de andere sporten volgen en zijn vaak ook actief als deelnemer. Lees [hier](#) verder ...

bron:



Effect sprinttraining jonge sporters afhankelijk van groeispuurt

Sprinttraining is niet zinvol voor jonge sporters die hun groeispuurt nog niet hebben gehad. Hoewel deze trainingsvorm tijdens de groeispuurt al tot verbeteringen kan leiden, is het effect na de groeispuurt het grootst. Dit blijkt uit een literatuurstudie uitgevoerd door een groep Engelse sportwetenschappers.

Hoe zwaar je jonge sporters kan belasten blijft voer voor discussie. Vooral de vraag of krachttraining niet schadelijk is voor jonge sporters is daar een bekend voorbeeld van.

Krachttraining blijkt echter zelfs een essentieel onderdeel te zijn voor hun (sport)ontwikkeling. Nu is krachttraining natuurlijk maar één onderdeel van het trainingsschema van een sporter. Sprinttraining is een andere trainingsvorm en één die bij veel sporten voorkomt. Moran en collega's hebben onderzocht welk effect sprinttraining voor kinderen heeft. Zij vroegen zich af of sprinttraining rond de groeispuurt misschien een ander effect heeft, aangezien de coördinatie en spiereigenschappen tijdens de groeispuurt veranderen. Om antwoord te krijgen op die vraag hebben de Engelse onderzoekers een literatuurstudie uitgevoerd. Lees [hier](#) verder ...

bron:



Atletiekunie gaat voor duurzame atletiekaccommodaties!

Iedere atleet wil hoger, verder en sneller binnen zijn of haar mogelijkheden. De faciliteiten bij een club, en vaak in samenwerking met een gemeente, zijn natuurlijk enorm van belang om dit te bereiken. De rol van de Atletiekunie als beoordelaar veranderd, waar in het verleden de Atletiekunie vooral een controlerende functie bekleedden, gaan wij nu gemeenten en clubs begeleiden in de aanleg, renovatie en onderhoudsvraagstukken van de atletiekaccommodaties zodat iedere atleet, waar ook in het land, op een zelfde manier en met dezelfde faciliteiten kan sporten. In deze samenstelling proberen clubs, gemeenten en de Atletiekunie een goed sportklimaat te stimuleren zowel op het gebied van spelregels en competitie maar ook qua accommodatie. Kennis is hierbij van essentieel belang en die kennis hebben wij in huis!

De nieuwe dienstverlening voor accommodatiezaken van de Atletiekunie heeft alle expertise in huis voor een allround ondersteuning van A tot Z bij nieuwe (indoor) concepten. Denk bijvoorbeeld aan de aanleg, renovatie, het onderhoud en het beheer maar ook aan begeleiding bij privatisering of de ontwikkeling ervan. Bovendien willen wij door een nieuw classificatiesysteem van accommodaties de kwaliteit van de atletiekbanen beter waarborgen voor de eigenaren en de gebruikers. Ons motto is dan ook; samen versterken we de atletieksport. 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

2017-03-05 [Mike Teekens](#) tweede in Alphen

2017-03-12 [Henk Buesink](#) in de Dordtse prijzen

2017-03-12 [Silvia Verhoeven](#) snel in Spa



Het bestaat wellicht:

supplementen tegen peesblessures

Uit nieuw onderzoek blijkt dat sporters die vitamine C en gelatine nuttigen, sterker peesweefsel krijgen. Door deze simpele aanpak kunnen sporters wellicht peesblessures voorkomen.

Het is pas voor het eerst op deze manier uitgezocht en het gaat hier voor een deel om een laboratoriumstudie. De adviezen zijn daarom nog niet vastomlijnd. Toch zijn de resultaten hoopgevend.

De studie toont namelijk duidelijk aan dat wie extra gelatine en vitamine C inneemt, meer bouwstoffen voor zijn pezen kan aanmaken. De bouwstof waar het hier over gaat, heet collageen en maakt spierpezen sterker. Sporten kan leiden tot beschadigd peesweefsel, omdat tijdens een intensieve trainingsperiode het lichaam de aanmaak van collageen niet meer kan bijbenen. De peesschade is niet meer te herstellen met vervelende peesblessures tot gevolg. Zo zijn er legio hardlopers met achillespeesklachten en bestaan er allerlei middeltjes waarvan beweerd wordt dat ze kniepees-klachten van volleyballers kunnen tegengaan. De belangrijkste vraag is echter hoe deze blessures te voorkomen zijn. Een sterkere pees is wellicht een oplossing en gelatine nuttigen helpt daar bij. Lees [hier](#) verder ...

bron:



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
DRUKWERK - RECLAME - OFFICE SUPPLIES

www.runbikewalkettenleur.nl



Begin 2017 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 bijijld. 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.
- Kleedgelegenheden 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 Ouderkerkpark. 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. Of stuur een mail naar rbw.ettenleur@gmail.com. Bellen kan ook: ons telefoonnummer is 06-27514232.

Met sportieve en collegiale groeten,

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

Trudie de Jong

Hardlopen in de regen: goed of slecht?

De weersvoorspellingen voor deze week zien er nogal regenachtig uit. Het nodigt dan buiten niet echt uit om te gaan hardlopen. Je kan dan wel wat extra motivatie gebruiken! We vroegen Hardlopen.nl-expert Rob Veer daarom een aantal tips te geven over hardlopen in de regen: "Van water en modder krijg je niks."

Hardlopen in de regen zorgt toch vooral voor een mentale drempel. Echt slecht voor je is het niet, stelt Rob Veer. "Regen is vooral van invloed op de beleving, maar niet op het rendement van je trainingen. Je beenspieren maken zicht nooit zo druk over de weersomstandigheden."

Training overslaan bij regen?

Af en toe in de regen trainen hoort er bij, zegt Rob Veer. Zeker als je met een schema traint. "Regelmaat is belangrijk, en dat kan zeker in Nederland betekenen dat er in de regen getraind moet worden. Het beste is om je aan het schema te houden en je niks aan te trekken van het weer. Hoe lekker is het om de elementen te trotseren en daarna een warme douche of bad te nemen?" Het uitstellen van de training tot een droog moment is natuurlijk ook geen probleem: "Als je op buienradar ziet dat het over een half uurtje droog is, dan is er niks op tegen om te wachten met trainen tot de bui voorbij is."

Regenkleding

"Het is misschien een cliché, maar wel waar wat mij betreft: 'slecht weer bestaat niet, je slecht aankleden wel'. Zorg dat je een goed winddicht en waterafstotend jack aantrekt bij regen." Let er daarbij op dat het jack ook ademt, anders wordt je evengoed aan de binnenkant nat door condensvorming of zweet.

Training aanpassen?

Het is niet nodig je training bij voorbaat aan te passen in de regen. "Maar het kan zijn dat het vrij extreem weer is, de temperatuur en de wind zijn daarin ook een factor. Je kunt beter stoppen als je merkt dat je ondanks de kleding niet goed warm wordt en onderkoeld dreigt te raken. Water en wat modder, daar krijg je niks van."

Beloon je zelf

Tot slot heeft Rob Veer nog twee laatste tips voor als je in de regen gaat hardlopen. "Als het waait, kies je rondje dan zodanig dat je het laatste stuk de wind in de rug hebt. Dat geeft ook een mentaal voordeel! En beloon je zelf na afloop met een hete douche of een bad en een kop warme chocolademelk of thee."

bron:



De ideale slaapkamer (Slaaptips)

Een kwart van ons leven brengen we in de slaapkamer door. Slaapexpert Pons Jan Vermeer geeft tips voor een gezonde slaapkamer. Misschien wel de belangrijkste: "De slaapkamer is om te slapen." Dat goed slapen uiterst belangrijk is om opti-male prestaties neer te kunnen zetten was Pons Jan Vermeer al snel duidelijk. Hij werkt al jaren-lang met topsporters die dagelijks trainen. Als de atleten serieus omgaan met hun slaap, her-stelt hun lichaam sneller, kunnen ze zich langer concentreren en zijn ze emotioneel stabiel. Meer weten? Kom op 29 maart naar de themabijeenkomst 'De rol van slaap bij het behalen van prestaties'. Waar liggen mogelijkheden en wat zijn de bedreigingen van onze slaap (hoe krijg ik een sporter gemotiveerd om slapen serieus te nemen?)

- **Donkere kamer, goede ventilatie**
- **TV verstoort slaap**
- **Wekker uit zicht**
- **Schrijf problemen van u af**
- **Zet de wekker uit het zicht!**
- **Ga eruit! Niet blijven liggen**
- **De rol van slaap bij het behalen van prestaties**

Meer lezen, klik [hier](#) ...



bron:



LEDEN erbij en eraf

Alisee van den Berk	Kangoo Jumpers	18-02-2017
Ancella Knoops	Lopersgroep	10-03-2017
Isabella Koreman	Kangoo Jumpers	15-03-2017

Joyce Molenaar	B Junior	31-03-2017
Saulo Verheezen	Lopersgroep	31-03-2017
Mike Teekens	Achilles-LTV	31-03-2017
Sien Heijnen	ELDias	31-03-2017
Marja de Heer	Lopersgroep	31-03-2017
Wim Poppelaars	55 plus	31-03-2017
Sumeyye Balci	Kangoo Jumpers	31-03-2017
Melahat Balci	Kangoo Jumpers	31-03-2017
Linn Mouws	A Pupil	31-03-2017

Al geruime tijd maak ik geen gebruik meer van de faciliteiten van ARV Achilles, dit komt mede door het oppakken van een studie, privéleven wat meer tijd te gunnen en mijn (vrije) tijd daardoor nog beter in te moeten delen. Al een aantal maanden zit ik hiermee en weeg ik de voors en tegens tegen elkaar af om tot een besluit te komen. Ook ben ik woonachtig in Rijswijk en wil hier dan ook mijn verdere (sport-)carrière opbouwen, daarom zoek ik naar mogelijkheden dichtbij huis en kies o.a. voor een andere atletiekvereniging in deze regio, Den Haag.

Ik ben dus tot het besluit gekomen mijn lidmaatschap bij ARV Achilles op te zeggen per 01-04-2017 (volgens Art. 9 einde lidmaatschap, specifiek: Art. 3a).

Graag wil ik mijn dank uitspreken naar ARV Achilles en voor hetgeen dat de club voor mij persoonlijk heeft betekend. De afgelopen jaren ben ik als lid een stuk dichtbij de Nederlandse top gegroeid, al dan niet met één been al in het topveld. Ik zal blijven zoeken naar mogelijkheden om steeds weer een stapje verder te komen en ARV Achilles zal daarbij een speciale plek in mijn leven innemen. Ik ben trots dat ik deze mooie club heb mogen vertegenwoordigen als atleet!

Als laatst zou ik ARV Achilles willen verzoeken om goedkeuring te geven bij overschrijving naar de club in deze regio, HAAG Atletiek.

Bedankt voor alles en bij voorbaat dank voor de medewerking.

Met sportieve groet,

Mike Teekens



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



Wanneer Zaterdag 8 april 2017
Tijdstip 08.30 - 16.45 uur
Waar Sportcentrum Papendal Arnhem

Inschrijven Vanaf 20 februari 2017
Verslag editie 2016 >> www.wandeltrainersdag.nl



Inspirerend, praktisch, leerzaam en vooral ook gezellig!

Inbegrepen:

- ✓ 4 workshops naar keuze
- ✓ Ervaren workshopleiders
- ✓ Digitale hand-out na afloop
- ✓ Wandelsportplein
- ✓ Praktische verrassing
- ✓ Koffie/thee bij ontvangst en in de pauzes
- ✓ Lunch
- ✓ Borrel en hapjes na afloop
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Gratis WiFi

8 april 2017 is de WandelTrainersDag

Op zaterdag 8 april a.s. vindt de 7e WandelTrainersDag plaats. De organisatie is dit jaar in handen van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN).

‘Wandelen als onderdeel van een gezonde leefstijl’ is dit jaar het centrale thema.

Als gediplomeerd wandeltrainer en lid van de Atletiekunie krijg je korting. Ben je ook licentiehouder, dan heb je nog meer voordeel. Bovendien ontvang je bij deelname 4 licentiepunten op niveau 3.

Informatie over de tarieven, het programma en de mogelijkheid tot inschrijven vind je op de [website](http://www.wandeltrainersdag.nl).



Hallo allemaal, zaterdag clubkleding kopen?

Het is bijna zaterdag, dus

Trainingspakkenwedstrijd!

Een mooie gelegenheid om nieuwe clubkleding
aan te schaffen!

Dat kan op 25 maart tussen 11:30 uur en 14:00
uur, in het clubgebouw van Achilles

Voor meer informatie klik [hier](#).



Sponsor Commissie weer aan de slag!



Eerste bijeenkomst

Mede door initiatief van Rien Verhoeven en Corné van Beek is er op 7 maart 2017 een eerste bijeenkomst geweest, waarbij ook penningmeester Sjaak Dorsman aanwezig was, terwijl Dick Ringelberg louter als uitvoerend vrijwilliger was aangeschoven. Jeugdtrainer Tjeerd Mijzen was door ziekte verhinderd, maar had desondanks door zijn ingezonden opzet m.b.t. sponsoring zijn bijdrage geleverd.

Taakverdeling

Eén van de besproken onderwerpen was de voorlopige taakverdeling :

- Reclameborden - Rien Verhoeven / Corné van Beek
- Crossboekje - Jan Dekkers
- Avondvierdaagse - Hans Wierema
- Contracten - Sjaak Dorsman
- Publiciteit - Dick Ringelberg

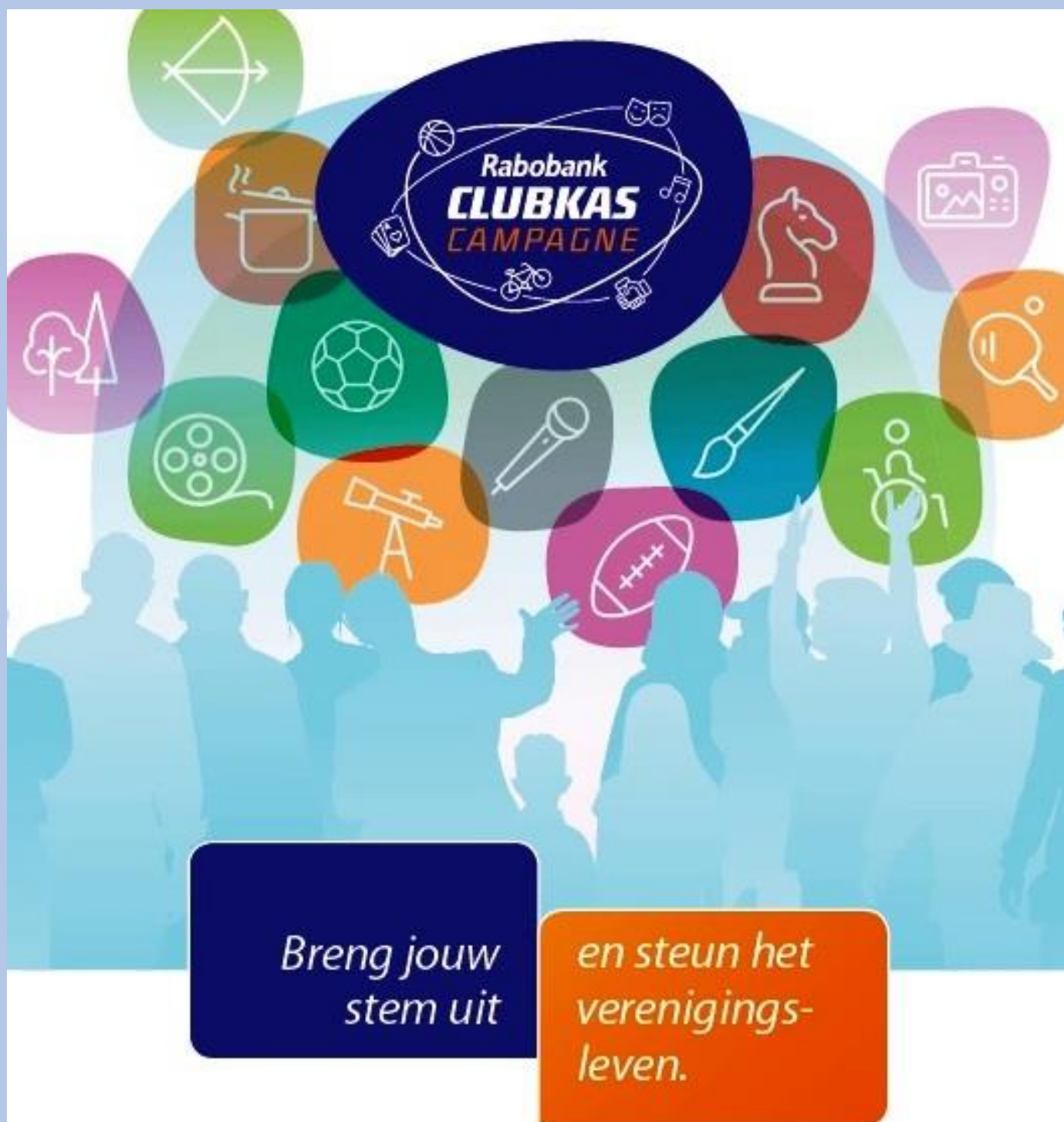
Sponsoring geen éénrichtingsverkeer

De Sponsor Commissie van Achilles wil niet dat na het ondertekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord er niets meer gebeurt. Elke bordsponsor wordt vanaf de volgende Nieuwsbrief in beeld gebracht, zowel de sponsor als zijn/haar bord. Plus Dus een kort overzicht wat leden van Achilles en andere belangstellenden van het bedrijf van de sponsor moeten weten. Welke producten of diensten het bedrijf produceert en welke consumenten tot de klanten worden gerekend. Ook wordt vermeld hoe het bedrijf op internet zichtbaar en waar men moet zijn voor meer informatie?

Sponsor in beeld

Dus vanaf half april worden telkens 2 bordspansoren in beeld gebracht, zowel op onze website als in de Nieuwsbrief. En vervolgens krijgen de bordspansoren ieder voor één maand gratis een banner op de website. Met uiteraard de mogelijkheid om met een banner voor langere tijd prominent op de website van ARV Achilles digitaal zichtbaar te zijn.





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 - Steenberghe

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



ATLETIEK IN NEDERLAND

Lopen, werpen en springen in beweging

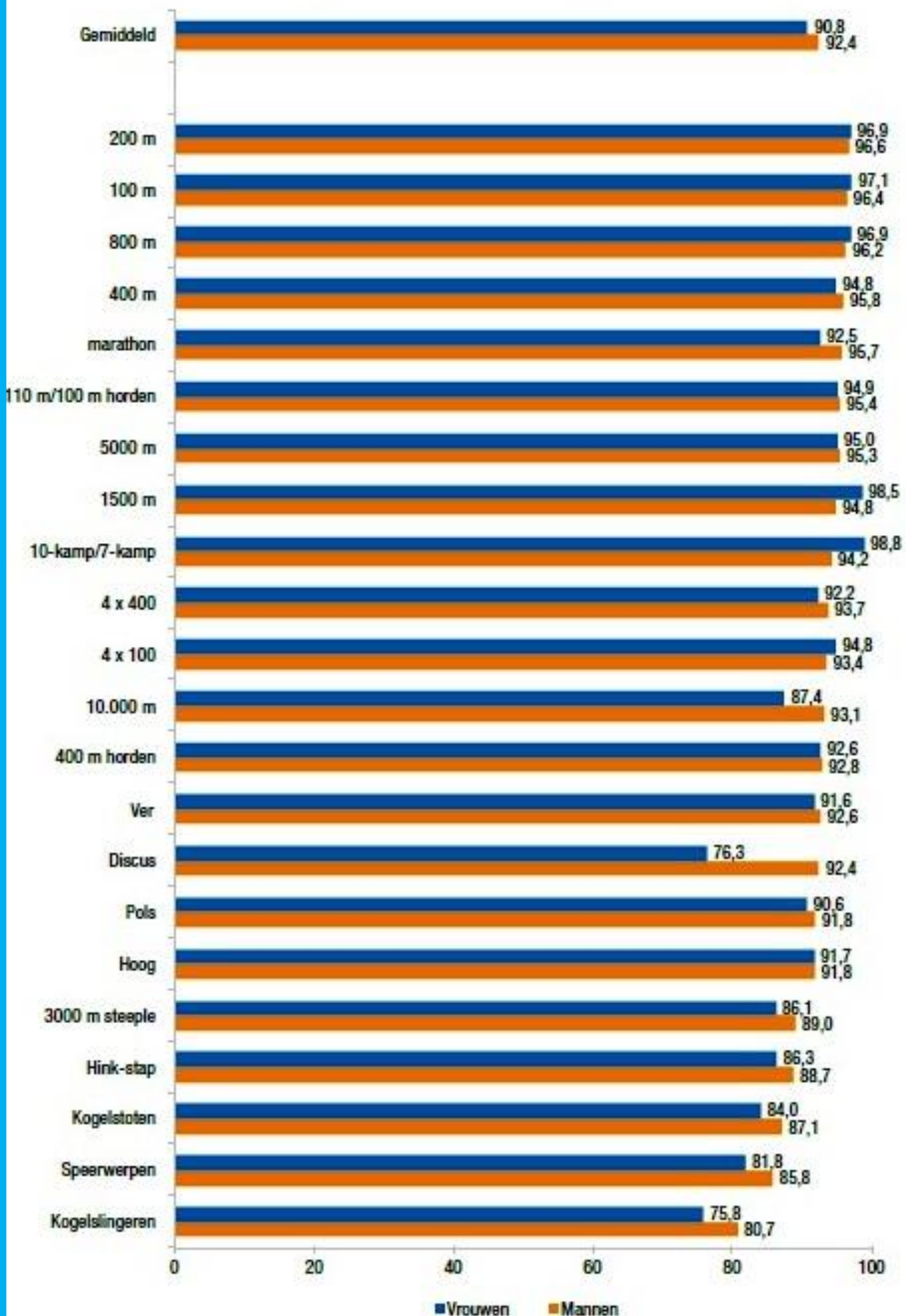
- een brancherapport sport door Koen Breedveld en Paul Hover, dat kan je [hier](#) digitaal downloaden. Hieronder lees je een segment van hoofdstuk 7: **Topatletiek**

Prestatieontwikkeling: records

Het aantal behaalde Nederlandse medailles bij atletiekonderdelen tijdens internationale kampioenschappen en de Olympische Spelen geeft een beeld van het niveau van de Nederlandse atletiek ten opzichte van de internationale concurrentie. Wat hierbij niet goed tot uiting komt is het verschil, in seconden of meters, tussen de Nederlandse top en de internationale top over de gehele breedte van de atletiek. Omdat dit inzicht cruciaal is voor structurele prestatieverbetering monitort de Atletiekunie deze ontwikkelingen voor mannen en vrouwen voor alle olympische onderdelen (figuur 7.9). 10

Met de prestaties van de absolute wereldtop gesteld op honderd procent, zien we dat gemiddeld, over alle onderdelen, de mannen (92,4%) in 2015 iets meer dan de vrouwen (90,8%) aansluiting hebben bij de wereldtop (figuur 7.9). Op 16 van de 22 onderdelen zitten mannen ook dicht bij de wereldtop aan dan vrouwen; bij 6 onderdelen is de situatie andersom. Sinds 2009 hebben de Nederlandse vrouwen het gat met de internationale top echter meer verkleind dan de Nederlandse mannen (voor een ontwikkeling in de tijd, zie bijlage 7.2 – score vrouwen van 88,5 in 2009 naar 90,8 in 2015, score mannen van 91,6 in 2009 naar 92,4 in 2015). Daarnaast hebben Nederlandse vrouwelijke atleten de afgelopen jaren vaker het erepodium behaald dan mannen. Ook in andere sporten zijn Nederlandse vrouwen, vooral sinds de Olympische Spelen in Sydney 2000, veelal succesvoller dan Nederlandse mannen (Elling, 2015).

Figuur 7.9 Prestaties top 3 van Nederland ten opzichte van top 8 van de wereld in 2015, mannen en vrouwen (procentuele verschil, top 8 wereld is 100%)



Bron: Atletiekunie, bewerking Mulier Instituut.

Beetje carnaval dames gymgroep dinsdagochtend



ARWB crosscompetitie 2016-2017: de prijsuitreiking op 3 maart 2017
met dank aan fotograaf Jos van der Reep, klik [hier](#) voor meer foto's.



Hardlopen en atletiek, wat valt eraan te verdienen?

De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) deed in samenwerking met de Atletiekunie, het Mulier Instituut en Fontys Economische Hogeschool Tilburg/SPECO onderzoek bij ruim 600 atletiekbeoefenaars (hardlopers en baanatleten) naar de bestedingen die zij doen voor het beoefenen van hun sport.

Wat wordt er besteed?

Gemiddeld geven de 614 respondenten bijna 850 euro per jaar uit aan hun atletiek- of loopbeoefening. Daarbij zijn er hardlopers en atleten die per jaar 25 euro uitgeven aan hun sportbeoefening maar ook die meer dan 2500 euro uitgeven per jaar.

Een groot gedeelte wordt gebruikt voor de aanschaf van materialen om de sportbeoefening mogelijk te maken (schoenen 19%; sportkleding 16%; sportaccessoire 11%). Hiervan profiteert met name het bedrijfsleven. Een ander belangrijk deel van de bestedingen komen terecht bij de aanbieders van de atletieksport (evenementen 11%; begeleiding/lidmaatschap 10%). Deze aanbieders van de atletieksport kunnen non-profit organisaties zijn zoals atletiek- of loopverenigingen maar ook commerciële aanbieders.

Baanatleten geven meer uit dan hardlopers

Wanneer de baanatleten (technische onderdelen; hardlopen op de atletiekbaan en meerkamp) afgezet worden tegenover de hardlopers (hardlopen in de openbare ruimte; trailrunners) valt op dat er grote verschillen zijn in gemiddelde kosten die zij maken (zie figuur 2). Baanatleten maken gemiddeld ruim 1.100 euro aan kosten per jaar terwijl hardlopers in de openbare ruimte slechts 670 euro per jaar besteden.

Op bijna alle posten besteden de baanatleten meer aan hun sportbeoefening. De grote verschillen zijn met name te zien bij de kosten voor begeleiding (incl. lidmaatschap), sportvakanties (incl. trainingsstages) en vervoer van/naar de sportbeoefening. Hardlopers besteden hieraan beduidend (ruim 60%) minder.

Bestedingen aan evenementen in de lift
De atletiek- of loopbeoefenaars zijn ook gevraagd of zij verwachten in 2016 meer of minder uit te geven dan in 2015. Opvallend is dat een grote groep

respondenten (33%) verwacht dat hun bestedingen aan evenementen de komende jaren zal toenemen. Ongeveer vijftien procent van de respondenten verwacht komend jaar ook meer kosten te maken aan vervoer, begeleiding, lidmaatschap en sportschoenen. Op veel posten verwacht een grote groep respondenten minder kosten te zullen gaan maken. Vooral op sportmaterialen, sportkleding en sportschoenen is meer dan twintig procent van de respondenten van plan minder uit te geven komend jaar.

Hardlopen en atletiek een dure sport?

De hoge gemiddelde bestedingen aan atletiek en loopsport zorgen er niet voor dat de beoefenaars ervan de sport te duur vinden. Meer dan de helft van de respondenten vindt dat atletiek geen dure vrije tijdsbesteding is. Slechts zeventien procent is het daarmee oneens. Ook de kosten voor de beoefening van de eigen sport (lopen of atletiek) vindt men (52 procent) over het algemeen niet te hoog. Daarbij vindt elf procent dat de kosten toch wel te hoog zijn. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de instapkosten om aan atletiek te doen laag zijn in vergelijking met veel andere sporten en dat de extra bestedingen die gedaan worden aan de sport optioneel zijn. Dit maakt dat ieder voor zichzelf de afweging heeft gemaakt de extra kosten te maken of te laten.

Conclusie: wat valt eraan te verdienen?

Hardlopen en in mindere mate atletiek worden ervaren als goedkope sporten om te beoefenen. Om te gaan hardlopen heb je vooral een paar schoenen nodig en je kunt beginnen. Toch kan een (fanatieke) beoefenaar gemakkelijk veel meer geld uitgeven aan zijn sport.

Er is een divers aanbod ontstaan van producten, begeleiding en evenementen die profiteren van de populariteit van de atletieksport en dit succesvol weten om te zetten naar producten en diensten waar men bereid is voor te betalen. Dat maakt dat de atletieksector steeds meer een serieuze bedrijfstak is geworden waarbij non-profit organisaties en commerciële organisaties ieder hun eigen producten en diensten aanbieden waardoor de hardloper en de baanatleet volop keuze heeft.

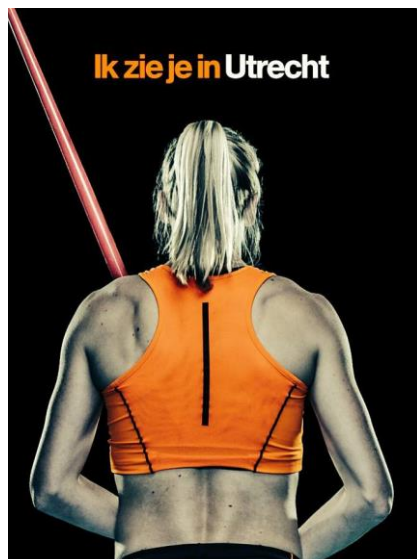
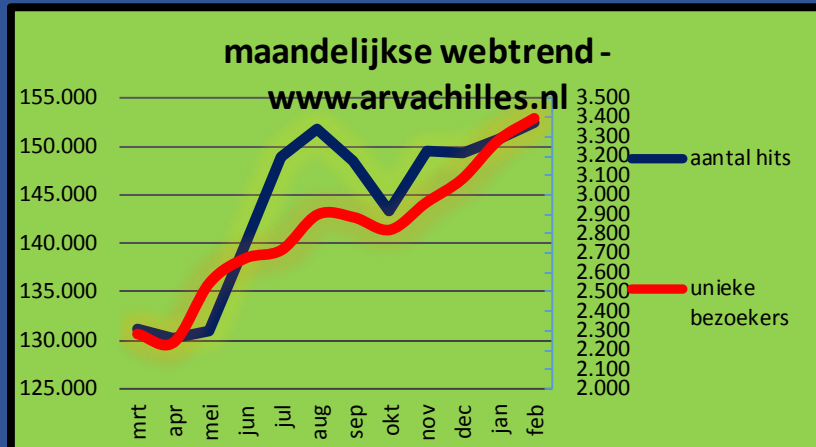
De komende jaren zal met name de bestedingen rondom evenementen gaan toenemen en worden aanbieders in de loop/atletiekmarkt uitgedaagd om nieuwe innovaties en concepten te ontwikkelen die bijdrage aan de beleving van de sporter.

Lees [hier](#) verder ...

Op 15 maart 2017 vinden 469 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook



ASICS NK ATLETIEK
WWW.NKATLETIEK.NL

14 T/M 16 JULI 2017

ONLINE TICKETS KOPEN:
WWW.NKATLETIEK.NL/TICKETS
KORTING VOOR ATLETIEKUNIE LEDEN

Hartje Utrecht. Strijdtoneel voor atletiekspektakel.

LOCATIES:
ATLETIEKBAAN MAARSCHALKERWEERD
ONDER DE DOM CENTRUM

Atletiekunie

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](https://facebook.com/arvachilles). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.