



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- bestuur en coördinatoren in beeld
- bestuursmededelingen
- wandelnieuws
- nieuwe huurder: **De Groene Vlinder**
- weer **twee sponsors** in beeld
- trainingsomvang
- moeder en dochter Goormachtigh
- waarom heuveltraining?
- wedstrijdverslagen
- wedstrijdvoorbereiding Dafne Schippers
- **opstapgroep** najaar 2017
- polsstokhoogspringen gevaarlijk?
- speerwerptechniek met drones
- leden erbij en eraf
- nieuw: Rollatorloop
- uit nieuwsbrieven van de Atletiekunie
- Race Running, de avonturen van **Wouter**
- wedstrijdvoorbereiding, 6 tips
- van Tilburg naar Tilburg, ook de Kort
- paardemelken met de Galmers
- sportief wandelen voor mensen met dementie
- bordsporen
- **gluren bij de burens**
- hoeveel Facebookvrienden heeft Achilles?
- steeds meer website bezoekers
- jeugdkamp 13-15 oktober 2017



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 verzendlijst 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.

BESTUUR ARV ACHILLES VANAF 28 juni 2017



Sjaak Dorsman (penn.), Yvonne Brabander (voorz.), Ella Bastiaansen (secre.) en Toos van Vlijmen (alg. lid)
coördinatoren



Lopersgroep: Barbara Wierema - Atletiek/Specialisatie: Hans de Bruijn - Jeugd: Tjeerd Mijzen - Trimgroepen: Dick de Kort



Gym/Wandel/Nordic: Gerry Buckens - Ledenadm.: Adrie Vrolijk - WOC: Ferdinand van Hooijdonk - LTV/PR: Dick Ringelberg

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Een overzicht van de geplande bestuursvergaderingen tot einde 2017

Indien je opmerkingen, suggesties, vragen e.d. hebt, kun je deze opsturen aan secretaris@arvachilles.nl

Je aangedragen onderwerp wordt dan in de bestuursvergadering besproken, tenzij deze door de desbetreffende **coördinator** kan worden behandeld.

- donderdag 3 augustus 19:00 uur
- dinsdag 19 september 19:30 uur
- donderdag 19 oktober 19:30 uur
- dinsdagavond 28 november 20:00 uur
- donderdag 14 december 19:30 uur

Op zaterdag 11 november hebben we een **interview middag** gepland voor al onze (assistent) trainers.

Op een later tijdstip zullen we nog gaan communiceren hoe deze middag ingevuld gaat worden.

Het tijdstip zal zijn van 12:00 tot ca. 16:00 uur en voor een lunch wordt gezorgd.

Je kunt je hiervoor opgeven bij onze secretaris op emailadres secretaris@arvachilles.nl

Hou deze datum alvast vrij in je agenda!



Sportief wandelen voor mensen met dementie

Dit jaar wil Achilles straten met sportief wandelen voor mensen met dementie.

ARV Achilles biedt mogelijkheden aan om sportief te wandelen voor mensen met diabetes, reuma of astma. Zij zet haar deur breed open en maakt sinds het voorjaar van 2017 nu ook ruimte voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

Tot nu toe is er nog weinig tot geen toestroom zichtbaar van mensen met dementie. Hier ligt een grote rol voor wijkzusters, wijkverpleegkundigen en dementieconsulenten om mensen mee te nemen naar deze mogelijkheid bij Achilles. In samenwerking met Surplus en Avoord wordt informatie verstrekt aan de verpleegkundigen van deze partners.

Het tijdstip van de huidige wandelgroep (09:30-10:30 uur) is niet praktisch omdat veel potentiële cliënten in de ochtend nog aan het 'opstarten' zijn. Een wandeluur in de middag wordt meer succesvol geacht.

Wereld alzheimer dag 21 september

Op donderdag 21 september 2017 is het wereld alzheimer dag. Avoord, Surplus en Achilles willen op die dag gezamenlijk iets doen op het terrein van Achilles.

Wethouder Jean Pierre Schouw kan aansluiten van 09:30-10:30 uur. Het idee is om de wandelgroep die iedere donderdagochtend loopt, samen met Jean-Pierre Schouw te laten wandelen en onderweg het spel 'petje op - petje af' te laten uitvoeren.

Van Achilleszijde wordt gezorgd voor een informatiekraampje over dementie, terwijl er meteen gelegenheid is om te genieten van een heerlijk kopje Achilles-koffie.

Rollatorloop 9 september 2017

Meer over deze activiteit, zie pagina 10.

Sportief wandelen voor mensen met geheugenproblemen

Meer over deze Achilles activiteit, zie pagina 18.

Overeenkomst Kinderdagverblijf De Groene Vlinder en ARV Achilles getekend

Op donderdag 20 juli 2017 ondertekenden kinderdagverblijf De Groene Vlinder (eigenaars Rob en Karin Voorwinde) en ARV Achilles een huurovereenkomst voor in eerste instantie één jaar, met een optie tot verlenging voor vijf jaar.

Deze Buiten Schoolse Opvang (BSO)-organisatie huurt ingaande maandag 28 augustus 2017 elke werkdag van 15:30 tot 18:30 uur en op woensdag van 12:45 tot 18:30 uur ruimte bij Achilles voor de opvang van maximaal 50 kinderen.

Tijdens de schoolvakanties wordt de opvangtijd verruimd van 08:00 tot 17:00 uur.

Op donderdag 3 augustus wordt door De Groene Vlinder proefgedraaid met een 'wenmiddag'.

Voor Yvonne Brabander was dit de eerste officiële handeling als Achilles-voorzitter.



ONZE SPONSOREN IN BEELD



Elke zaterdag inlooppreekuur (gratis) tussen 11:00 en 12:00 uur.

- lichamelijke klachten tijdens het sporten?
- last van een aanhoudende blessure?
- klachten waarbij u twijfelt of een fysiotherapeut of osteopaat kan helpen?

Kom dan naar ons inlooppreekuur. Tijdens het inlooppreekuur wordt je klachtenbeeld beoordeeld door middel van een screening. De screening wordt gedaan aan de hand van een gesprek en/of een klein onderzoekje. Na deze screening wordt samen met jou bekeken wat het beste vervolg(traject) is; zoals bijvoorbeeld om behandeling te starten of verwijzen naar de huisarts voor aanvullend onderzoek.

Een dergelijk consult duurt niet langer dan ca. 10 minuten. Tijdens het inlooppreekuur zal er geen behandeling plaats vinden. Het consult tijdens dit inlooppreekuur is gratis.

Je kan (zonder afspraak) plaatsnemen in de wachtkamer en aanwezig worden op volgorde van binnenkomst door de therapeut gezien.

Mocht na het consult blijken dat fysiotherapie of osteopathie wenselijk is, kan je direct bij ons terecht (ook zonder verwijzing). Meer informatie, klik [hier](#).

Gymzaal Vondellaan wordt Gymzaal Kluiskenshof



Mark Kamphuis MKFOTOGRAFIE

[MKFOTOGRAFIE] professionele fotografie in de regio's Uden, Veghel, Den Bosch, Waalwijk, Oosterhout, Breda, Etten-Leur, Roosendaal, Bergen op Zoom. We richten ons met name op de zakelijke markt (MKB) en zijn gespecialiseerd in:

- ARCHITECTUUR FOTOGRAFIE
- BEDRIJFSFOTOGRAFIE
- ZAKELIJK PORTRET FOTOGRAFIE
- 360° Panorama FOTOGRAFIE
- INTERIEUR FOTOGRAFIE

Professioneel beeldmateriaal met de gewenste uitstraling vraagt om een specialist. Laat daarom je foto's maken door een vakfotograaf. Voor opdrachten zijn we 24 uur per dag, 7 dagen per week inzetbaar.

De actuele tarieven zijn te vinden op de pagina [CONTACT](#) of bel met 06 53967167 voor meer informatie.



Dagelijks onderweg in: Uden, Veghel, Oss, Rosmalen, 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Nijmegen, Waalwijk, Oosterhout, Tilburg, Breda, Etten-Leur, Roosendaal, Bergen op Zoom.

Bezoek de website van MK Fotografie [hier](#).

Trainingsomvang: hoeveel kilometer per week?

Hoeveel kilometer moet je wekelijks lopen om een goede prestatie neer te zetten? Dat hangt natuurlijk helemaal af van de definitie die jij hebt van 'een goede prestatie neerzetten', maar misschien nog wel meer van de afstand die jij uiteindelijk wilt lopen. Iemand die tien kilometer wil uitlopen, hoeft tenslotte minder kilometers te trainen dan een loper die zich aan het voorbereiden is op een marathon.

Vaak zijn sporters in het algemeen, en lopers in het bijzonder, geneigd te denken dat 'meer trainen beter' is. En op zich gaat die regel vaak op, maar natuurlijk is er altijd een punt waarbij dat niet meer zo is omdat de kans op blessures alleen maar meer toeneemt. En omdat je vanaf dat punt ook sneller vermoeid raakt en je prestaties achteruit gaan. Waar dat kantelpunt ligt, kunnen we helaas nooit voorspellen. Voor iedere loper ligt dat omslagpunt tenslotte ergens anders, want dit is onder andere afhankelijk van getraindheid, aanleg, vorm en ga zo nog maar even door.

Voor de gemiddelde amateurloper is er natuurlijk per afstand wel een richtlijn qua hoeveelheid trainingskilometers. Als je een vijf kilometer wil uitlopen, zal de wekelijkse trainingsomvang gemiddeld rond de 30-40 kilometer liggen. Maar naarmate je wedstrijden over langere afstanden wilt lopen, zal je trainingsomvang ook moeten toenemen. Zie hieronder een schema met duidelijke richtlijnen voor de gemiddelde loper.

Afstand	Omvang
5 KM	20 – 40km
10 KM	30 – 50km
Halve marathon	45 – 65km
Marathon	50 – 80km

Ter vergelijking kun je zien dat elitelopers veel meer kilometers zullen trainen om aan hun gewenste trainingsomvang te komen. Zoals gezegd hangt dit van ontzettend veel factoren af.

bron:



Afstand	Omvang
5 KM	110 – 130km
10 KM	125 – 160km
Halve marathon	160 – 180km
Marathon	160 – 225km

Over het algemeen zijn er gelukkig wel een aantal richtlijnen waar we rekening mee kunnen houden. Naarmate de wedstrijd langer wordt, zal het aantal kilometers in training toenemen. Dat zie je zowel bij beginnende, gemiddelde als elitelopers. In het verlengde daarvan zal het aantal trainingskilometers ook toenemen naarmate de loper zichzelf meer doelen stelt. Een marathon onder de 3.30 of 3.00 uur uitlopen vergt over het algemeen tenslotte meer training dan de marathon uitlopen 'en wel zien' wat de eindtijd wordt.

Gun jezelf vooral de tijd om te wennen aan het feit dat je steeds meer kilometers per week aflegt. Een handige regel die je daarbij kunt hanteren, is dat je voor iedere dag die je loopt, er de volgende week een kilometer aan je trainingsomvang voor kunt toevoegen. Train je drie keer per week? Dan kun je de volgende week dus drie kilometer extra lopen. Doe dit overigens niet iedere week, maar bijvoorbeeld eens in de twee of drie weken. Gedurende de intensieve weken, omdat je wellicht veel intervals of snelle kilometers hebt gelopen, is het raadzaam om je omvang in kilometers juist een beetje te verminderen. Zo beperk je de belasting.



© Jannes de Vrijer

Jacqueline Goormachtigh en dochter Alida over werpen en doelen

Ruim twintig jaar geleden nam Jacqueline Goormachtigh deel aan de Olympische Spelen in Atlanta.

De voormalig discwerpster is nog steeds actief in de atletiek. Nu als coach van onder andere haar getalenteerde dochter Alida.

We spraken hen bij de Gouden Spike in Leiden. 'Alida is een echte topsportster, wil altijd winnen. ik was te lief.'



Klik [hier](#) om naar het interview (04:58) te kijken.



bron:



Een extra prikkel met heuveltraining

Trainen in de heuvels kan zorgen voor een extra trainingseffect. Anderzijds is de kans op een blessure groter dan bij lopen op 'het vlakke'. Daarom geeft Hardlopen.nl-expert Rob Veer 5 do's en dont's bij heuveltraining.

Bij heuveltraining heb je te maken met de zwaartekracht die je bij het omhooglopen belemmert en dwingt krachtiger af te zetten. Bij het naar beneden lopen zorgt dezelfde zwaartekracht voor hardere landingen.

Zuiniger en beter

Goed gedoseerde heuveltraining zorgt voor een zuinigere loopstijl en betere prestaties. Het maakt (voor de spieren) niet veel uit of je door de heuvels van Toscane, bij een viaduct over de snelweg of op de loopband van je vakantiehôtel loopt. Wat er wel toe doet is het hellingspercentage, je snelheid en de opbouw van de trainingen.

1. Opbouw

Bouw het aantal kilometers dat je door (niet te steile) heuvels loopt geleidelijk op. Loop in het begin niet meer dan 25% van je totale weekomvang in de heuvels.

2. Uitbreiden

Die kilometers kun je uiteindelijk uitbreiden tot je alle duurlopen door heuvelachtig terrein loopt.

3. Hartslagzones

Ga soepel en speels om met de hartslagzones en je snelheid.

4. Snelheid heuvel op

Doe snelheidswerk, bijvoorbeeld heuvelsprintjes, niet vaker dan twee keer in de week. Houdt daartussen ook ten minste twee rustige dagen.

5. Hellingspercentage

Bouw het hellingspercentage bij snelheids- en intervaltrainingen geleidelijk op: begin met 2-3% en werk uiteindelijk toe naar 8-10%.

Voorbeelden van trainingen

Voor beginners:

Doe een rustig vaartspel over heuvelachtig terrein. Bij een viaduct: Ga 3 keer in een rustig tempo omhoog, omkeren en in een rustig tempo naar beneden. Bouw op door eerst het aantal herhalingen uit te breiden, en dan pas de snelheid.

Voor gevorderden:

Een duurloop waarbij je 3 keer 10 minuten tempoloop doet over heuvelachtig terrein. Als pauze neem je 5 minuten dribbelen.

5 x 80 meter heuvelsprints omhoog met iets grotere pas dan normaal. Als pauze wandel je steeds terug. Bouw op door de afstand te vergroten of meer herhalingen te doen.

Wind als heuvel

Heb je geen heuvels in de buurt? Gebruik dan de wind: in plaats van heuvel op loop je tegen de wind in. Hardlopen met de wind in de rug is enigszins vergelijkbaar met heuvelaf lopen.

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

2017-06-10 [Derde C/D wedstrijd](#)
2017-06-11 [Achilles B Junioren goed bezig](#)
2017-06-18 [Arjan Dekkers op dreef](#)
2017-06-19 [Amber Bongertman snelste senior](#)
2017-06-20 [Achilles mannenteam blijft in 2^e divisie](#)
2017-06-26 [Amber ook in Roosendaal eerste](#)
2017-07-09 [Alle competitiefilmpjes van Joost](#)
2017-07-10 [Fleur en Kaylee bij Brabantse Kampioenschappen](#)
2017-07-10 [Kees Lazeroms wint vijf van Schijf](#)
2017-07-12 [Arjan Dekkers enige NK-atleet](#)

Nieuwe opstapgroep start 4 september

Wil jij na de zomer je vakantie kilo's eraf werken, eindelijk het hardlopen (weer) oppakken of gewoon ontdekken of hardlopen iets voor je is?

Sluit je aan bij de opstapgroep van ARV Achilles. Je hebt geen ervaring met hardlopen nodig!

De trainingen zijn op maandag- en donderdagavond van 20:00 tot 21:00 uur.

De start is op maandag 4 september om 20:00 uur. Laat je verleiden en doe mee! Zien we je daar?

Onder begeleiding van twee enthousiaste trainers werk je zestien weken lang aan het opbouwen van conditie en duurvermogen. Te veel en te snel trainen is er niet bij, waardoor je het gemakkelijk volhoudt.

De wedstrijdvoorbereiding van Dafne Schippers

Dafne Schippers won op 6 juli 2017 de 200 meter tijdens de Diamond League in Lausanne. Schippers deed dat in een seizoensbeste tijd van 22.10 bij een tegenwind van 0.5 m/s.



De dag voor de wedstrijd volgde de IAAF haar en haar trainer Rana Reider tijdens de laatste training.

Klik [hier](#) om de video (09:08) de starten.



Je zult zien dat je met onze opbouw bijna zonder moeite twee keer een halfuur achter elkaar kunt lopen. De gezelligheid van het lopen met gelijkgestemden doet de rest!

Uiteraard besteden we genoeg tijd en aandacht aan het opwarmen van je spieren (warming-up) en het na afloop rekken van je spieren (cooling-down).

Op donderdag 21 december heb je het doel bereikt en ontvang jij een heus diploma. Als je wilt, kun je meteen door naar een van onze trimgroepen. Zo behoud je je conditie en blijf je onder begeleiding en met een hoop gezelligheid om je heen in beweging.

Klik [hier](#) voor meer info en hoe je kan inschrijven!

Polstokhoogspringen is al gevaarlijk genoeg

Polstokhoogspringers maken zich zorgen over hun veiligheid. Ze krijgen minder tijd voor hun aanloop. Wereldrecordhouder Lavillenie. 'Dit is een van de slechtste ideeën ooit.'

Exact zestig seconden heeft Renaud Lavillenie tijdens het EK voor landenteams om met zijn polstok over 5.91 meter heen te gaan. Als de scheidsrechter de aanloopstrook vrijgeeft, begint de klok naast de baan af te tellen. De wereldrecordhouder smeert zijn handen in met magnesium, kijkt een keer naar de lucht en wacht tot de ergste windvlagen zijn overgewaaid. Dan tilt de Fransman zijn polstok op, leunt naar achter en zet aan voor de sprint. Daar gaat hij.

Als het aan de internationale atletiekfederatie IAAF ligt, heeft Lavillenie vanaf volgend jaar geen minuut, maar dertig seconden om zich voor te bereiden op zijn sprong. De IAAF wil de aanlooptijd met de helft reduceren. Onder polstokhoogspringers is onrust ontstaan over het plan. De meesten zijn fel tegen de regelwijziging.



'Dit is een van de slechtste ideeën ooit', zegt **Lavillenie** (30) in het winderige stadion in Lille. 'Eén minuut is al kort om je voor te bereiden. Het is niet veilig om de tijd verder terug te schroeven. Polstokhoogspringen is een van de gevaarlijkste onderdelen bij atletiek.'

Twee jaar geleden liep Kira Grünberg een dwarslaesie op. De 23-jarige recordhouder van Oostenrijk viel met haar hoofd in de insteekbak van de polstok. Ze brak haar halswervel en raakte verlamd tot haar ruggengraat. De meeste springers dragen geen helm.

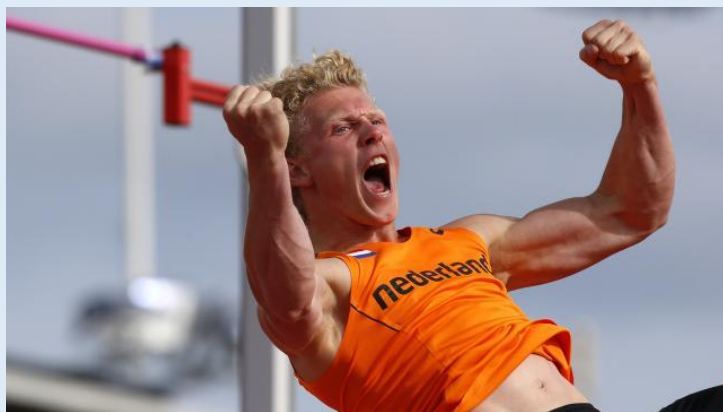
Moeilijk maken

Lavillenie voorziet meer ernstige ongelukken als de atletiekfederatie het plan doorzet.

Polstokhoogspringers bepalen aan de hand van de wind hoe zij zichzelf katapulteren. 'Als je minder tijd hebt om je voor te bereiden, verhoogt het de druk. Je hebt straks niet meer de mogelijkheid om te wachten op het goede moment. Als de bond minder ongelukken wil, moet zij de regels niet voortdurend wijzigen en het ons steeds moeilijker maken.' Daarmee doelt de regerend olympisch kampioen op de veranderingen die de IAAF eerder doorvoerde. Aan de lengte van de aanloop is een maximum gesteld. De lengte van de pinnen waarop de lat rust, is met een kwart ingekort. Bovendien is de bovenkant ervan niet langer vlak, maar gebogen. De tijd die voor een sprong mag worden genomen is, volgens Lavillenie eerder van twee minuten teruggebracht naar zestig seconden.

Saillant detail: Sergei Boebka was mede verantwoordelijk voor de regelwijzigingen. De voormalig wereldrecordhouder dacht zichzelf te vereeuwigen in de geschiedenisboeken door zijn invloed als bestuurslid van de IAAF aan te wenden om de sport moeilijker te maken. Hij kon niet voorkomen dat Lavillenie drie jaar geleden zijn twintig jaar oude wereldrecord uit de boeken sprong en met een centimeter verbeterde tot 6.16 meter.

Menno Vloon schaart zich achter de kritiek van zijn Franse collega. Met een bedrukt gezicht komt de Nederlands recordhouder (5.85) zondag in het atletiekstadion in Lille de mixed zone binnengelopen. Teleurgesteld over zijn prestatie als hij is: hij bleef steken op 5.30.



Tegenwind

'Ik voelde me super. Maar elke keer als ik sprong, stak de wind op. Je krijgt als het ware een klap van de wind waardoor je je polstok niet meer lekker kunt insteken.'

Polstokhoogspringers hebben de zestig seconden om het juiste moment te vinden dan ook zeker nodig, meent Vloon. 'Als we straks maar dertig seconden hebben, zijn er ook atleten die met wind tegen gaan lopen.'

Dat is het gevaarlijkst. Als je dan springt, kun je terug schieten. Het weer vandaag laat zien dat je de zestig seconden echt nodig hebt.'

Hoewel de IAAF geen officiële verklaring heeft gegeven voor het aanpassen van de regels, is het een publiek geheim dat zij het wedstrijdverloop sneller willen maken. Volgens Lavillenie zijn er andere manieren om de sport attractiever te maken: een kleiner deelnemersveld, de lat sneller omhoog brengen en scheidsrechters de lat sneller op zijn plek laten terugleggen.



Als Lavillenie in Lille zijn polsstok in de insteekbak plant, merkt hij al dat het moeilijk wordt om over de 5.91 meter te vliegen. De weersomstandigheden zijn niet optimaal. Toch wint de Fransman met 5.80 meter de wedstrijd tijdens het EK voor landenteams. Het kan de onvrede over de regelwijziging echter niet wegnemen.

'Tien jaar geleden kregen atleten twee minuten de tijd, nu een minuut, volgend seizoen misschien dertig seconden. Wat is het volgende hoofdstuk? Moet ik straks meteen beginnen te rennen?'

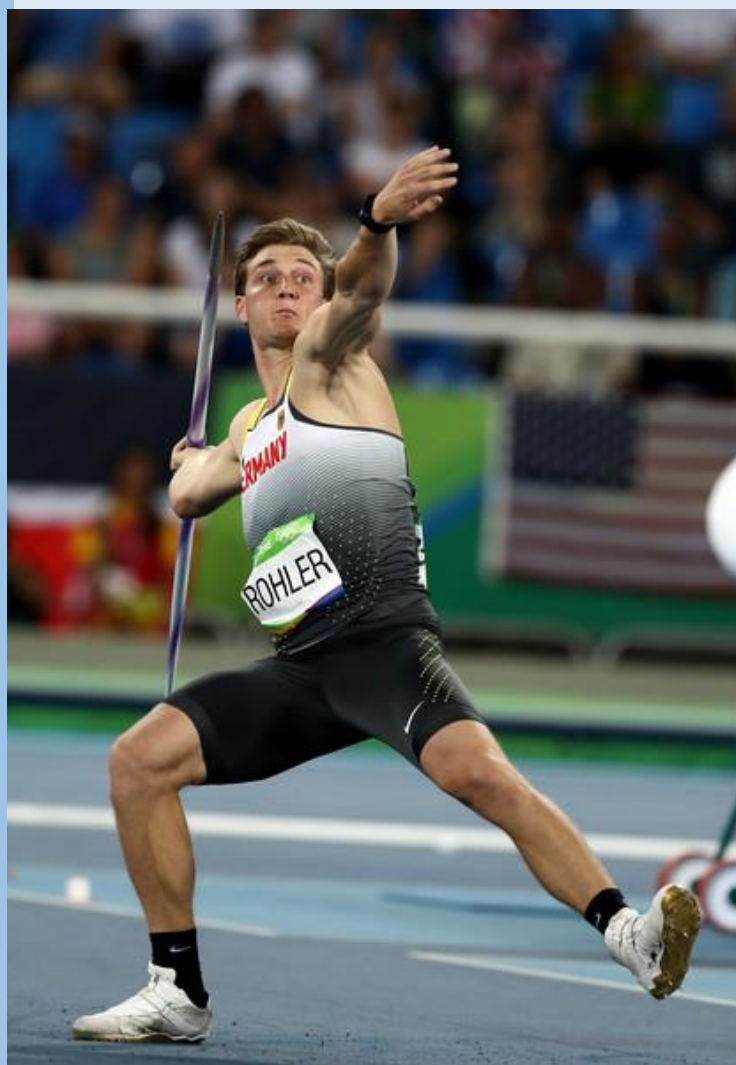


bron: Volkskrant
tekst: Guus Peters

de Volkskrant

Speerwerper Thomas Röhler gebruikt drone voor betere techniek

Olympisch kampioen speerwerpen Thomas Röhler uit Duitsland gaat vaker een drone gebruiken tijdens de trainingen. De beelden vanuit de lucht moeten de 25-jarige atleet meer inzicht geven in zijn techniek. Het is misschien een innovatief idee voor meer atletiekonderdelen. "Je krijgt gedetailleerder informatie over de bewegingen", zegt hij. Tijdens een trainingskamp in Zuid-Afrika is voor het eerst getest met een drone. Dat is goed bevallen. Röhler krijgt advies van specialisten in de biomechanica.



De speerwerper heeft dit jaar het nationale record gevestigd met 93,90 meter. Het is zijn droom om 100 meter te werpen. Jan Zelezny is wereldrecordhouder met 98,48 mtr. De verste worp is 104,80 meter van Uwe Hohn uit 1984. Daarna is om veiligheidsredenen het zwaartepunt van de speer aangepast.

bron:



LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Rowena Jaspers	D Junior	12-07-2017
Indy Brinkman	B Pupil	12-07-2017
Antoinette Tekstra	Trimgroep 5	12-07-2017
Corine Labruyere	Trimgroep 5	12-07-2017
Ron de Winter	Trimgroep 5	12-07-2017
Marc Schurink	Trimgroep 5	13-07-2017
Renske Soeters	Trimgroep 5	14-07-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Petra Thijs	Dames Trim	30-06-2017
Levi Timmer	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Kees Nolet	C Junior	30-06-2017
Esmeralda Ludlage	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Georgina Ludlage	Kangoo Jumpers	30-06-2017
Isabella Koreman	Kangoo Jumpers	30-09-2017
Rick Renkema	Kangoo Jumpers	30-09-2017
Robine Koenen	B Pupil	30-09-2017
Martin Goossens	55plus	30-09-2017
Alain Jansen	D Junior	30-09-2017
Floor Konings	B Junior	30-09-2017
Elly Hartman	BodyGym	30-09-2017

Rollatorloop

Zundert en Etten-Leur beleven op woensdag 6 september hun eerste rollatorloop.

Deze vindt plaats bij DJA Zundert en ARV Achilles Etten-Leur en wordt georganiseerd door Avoord. Iedereen met een rollator kan meelopen en begeleiding is ook meer dan welkom.

Wil je graag deelnemen, maar zijn langere afstanden niet meer haalbaar? Niet getreurd, want er zijn diverse afstanden mogelijk. Ook kan je vanaf week 30 (24-29 juli) gratis trainen met de beweegcoach Marian Roest. Trainen is mogelijk vanuit verschillende locaties in Etten-Leur, Rijsbergen en Zundert.

Het trainschema vindt je één week van te voren op alle locaties van Avoord.

Meer informatie over de rollatorloop volgt begin augustus maar houd 6 september alvast vrij in je agenda.



NIEUWSBRIEF VERENIGINGSBESTUURDERS



Combi-lidmaatschap voor wandelaars

Sinds 2010 kent de Atletiekunie een combi-lidmaatschap voor wandelaars: iedereen die als wandelaar bij de Atletiekunie staat geregistreerd, verkrijgt automatisch een combi-lidmaatschap met de wandelbond KWBN. Voor dat combi-lidmaatschap betaalt de Atletiekunie een prijs per lid aan de KWBN. Die prijs is in de afgelopen jaren explosief gestegen en zal ook de komende jaren verder stijgen, waardoor het niet langer rendabel is om dit lidmaatschap op deze wijze te continueren.

Vanwege deze oplopende kosten is de Atletiekunie in gesprek met de KWBN, om te praten over een nieuwe vorm van dat combi-lidmaatschap. Hiervoor willen wij ook graag de mening van onze verenigingen horen. Daarom zullen wij binnenkort een enquête uitzetten onder de verenigingen met een wandelafdeling. Voor een goede afweging van de volgende stappen hopen we daarbij op een goede respons.

Update More Indoor

Afgelopen jaar heeft de Atletiekunie de behoefte én ambitie uitgesproken om van tien naar 25 indoor atletiekaccommodaties te groeien in Nederland. Uit onderzoek is gebleken dat er een grote behoefte bestaat om ook indoor atletiekspecifiek te trainen, maar dat in de directe nabijheid van veel verenigingen deze faciliteiten beperkt of niet aanwezig zijn. De Atletiekunie wil ondersteunend en faciliterend zijn voor die verenigingen en gemeenten die deze behoeften en ambitie willen realiseren. Lees [hier](#) verder ...



NIEUWSBRIEF JURYLEDEN & OFFICIALS



Camera's op het middenterrein

Enkele maanden geleden kwam er een [video](#) (01:03) in het nieuws van een speerworp in Doha van de Duitse Thomas Röhler. Geen ongeluk, maar eerder ongeloof. De speer kwam namelijk zo ver dat hij landde om een kleine 5 meter voor de camera (inclusief man) die aan de overkant van het middenterrein het speerwerpen stond te filmen. Misschien maar fijn voor de cameraman dat hij door de lens de speer nooit heeft zien aankomen.

Een andere [video](#) (00:20) geeft ook mooie capriolen weer van een cameraman. Maar de vraag is: is dit hazen?

Nieuwe nationale officials, aanmelding is geopend!

Het is vanaf 1 juni mogelijk om jouw interesse om nationaal official te worden door te geven.

1. Voor de [huidige officials](#) die in dezelfde functie(s) actief blijven
2. Voor de [nieuwe officials](#) op nationaal niveau of huidige nationale officials in een functie.

Het aanmelden is mogelijk tot **maandag 24 juli a.s.** Aanmeldingen na deze datum worden niet meegenomen.

Mocht je interesse hebben, maar twijfelen of tegen een probleem aanlopen ... schroom niet om contact te zoeken met Linda Schoemaker.

Wedstrijdleider Athletics Champs

Een wedstrijdleider is al opgeleid om een wedstrijd in goede banen te leiden. Bij deze module krijgen de wedstrijdleiders een extra kijkje in de keuken van Athletics Champs. Er wordt gekeken naar de visie achter Champs en welke afwijkende regels en handeling noodzakelijk zijn om de Athletics Champs wedstrijd tot een goed einde te brengen.

Een deelnemer moet bevoegd wedstrijdleider op de baan (10) zijn. Voor meer info, klik [hier](#).

RACE RUNNING IS BOOMING IN NEDERLAND

Verhaal 38: de RaceRunner

klik [hier](#) voor de video (01:25).



Sporten met een beperking: de RaceRunner

Weer een mooi filmpje, klik [hier](#) (03:57).



Clinic Race Running 24 september 2016 bij Rotterdam Atletiek

Klik [hier](#) voor de opname (02:05).



In het Zeeuwse Zierikzee vond onlangs een workshop plaats

Klik [hier](#) voor de video (01:27).



HandbikeBattle in het Kaunertal in Oostenrijk

Wouter de Kort, lid van Achilles bij de groep Race Runners, heeft op donderdag 22 juni deelgenomen aan de Handbike Battle in het Kaunertal in Oostenrijk. Hij was gevraagd door Revant, het revalidatiecentrum van Breda. De naam van hun groep was: "ZeeBra", afgeleid van Zeeland/West-Brabant. Ze mochten als groep van 6 deelnemers meedoen aan deze internationale wedstrijd gezeten in een handbike. Dit is een vrij vlakke fiets waar je in zit, ligt of op je knieën zit, dicht bij de grond en je zelf voortbeweegt door een gelijktijdige draaiende beweging te maken met je armen. Omdat de bovenste ledematen veel minder spierkracht kunnen ontwikkelen in vergelijking met de benen kost het vele malen meer energie om met een handbike bergopwaarts te gaan.

Vorbereiding

Vanaf februari zijn de deelnemers aan het trainen geweest of in groepjes of alleen in en rond Breda, op de Postbank op de Veluwe en in Zuid-Limburg en een enkeling in de Ardennen. Ook hebben ze alles in het werk gesteld om sponsorgeld in te zamelen om alles te kunnen bekostigen.

De locatie

De wedstrijd vond plaats in het Kaunertal, een doodlopende weg naar een gletsjer die op 3500 meter hoogte ligt. De weg gaat dan ook soms licht maar vaak ook steil omhoog met percentages van 14 tot 18 % en veel steile bochten! De wedstrijd bedroeg 21 km. tot vlak onder de top van de gletsjer die op het drielanden punt ligt van Oostenrijk, Italië en Zwitserland. De start vond plaats tussen 9 uur en half 10, afhankelijk van de classificatie handicaps. Er waren 104 deelnemers met ieder een eigen buddy, die achter de handbiker aan fietste.

De fans

Vrijwilligers en familie waren vooraf de berg opgegaan om op de aangewezen plek spandoeken e.d. op te hangen ter aanmoediging van jouw deelnemers. Er waren 12 groepen, die aan de wedstrijd deelnamen. De eerste deelnemer die binnen kwam was er na 1 u en 20 min. ! De groep ZeeBra was een erg gevarieerde groep waarvan de eerste deelnemer Bart na 3 uur binnen kwam en Wouter als 2e in 3 ½ uur. ! Zij zaten ongeveer tussen de 20e en 30e plaats. Om een juist beeld te scheppen dat dit een geweldige prestatie is, kwam de laatst binnenkomende handbiker 5 uur later over de streep!

Wouter's race

Onderweg had Wouter al snel wat deelnemers ingehaald en ging het lekker, vertelde hij. Echter vlak voor de laatste 2 hellingen schoot het bij hem in zijn nek en kon hij moeilijk vooruit komen. Maar met al zijn krachten liet hij zien hoe sterk hij was en kwam boven. Zijn herstel was wonderbaarlijk snel, wat aangaf dat hij over een goede conditie beschikt. Wij als ouders waren getuige van zijn binnenkomst en erg trots natuurlijk. De deelnemers van team ZeeBra hebben het alle 6 gehaald. In totaal zijn er 4 mensen uitgevallen. Tot onze grote verbazing bleek team ZeeBra als enige debutantenteam op de 5e plaats te zijn geëindigd!

Team ZeeBra

Het team ZeeBra werd door de begeleiders genomineerd met de tekst: De Zeebra's zijn hier voor het eerst en hebbende karaktereigenschappen, die bij een Ze(e)bra horen volledig waargemaakt. Ze(e)bra staat voor zeer sociaal, met groot uithoudingsvermogen, zorg voor elkaar. Ze zijn levendig en dag en (nacht) actief en hebben ieder een uniek strepenpatroon. Ze(e)bra's hebben niet alleen zorg voor hun eigen familie, maar bekommeren zich ook over anderen om die over de streep te krijgen. Iedere ZeeBra hier aanwezig heeft zijn eigen hobbels en bobbels moeten doorstaan. Door hun eigenschap 'krachtig', hebben zij de TOP weten te bereiken, letterlijk met bloed zweet en tranen. Met dit grote compliment werd het evenement gezamenlijk afgesloten en natuurlijk was er 's avonds een geweldig feest voor alle betrokkenen. Het is een ervaring geworden ook voor ons als ouders om nooit te vergeten!

Dick de Kort

klik [hier](#) voor het filmpje (03:51) van Joke de Kort



Achilles (uit- en thuis-)wedstrijden in 2017

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



BREDA

HAAGDIJK 251 • 4811 TS BREDA

T (076) 522 15 61

6 tips voor een goede wedstrijdvoorbereiding

Na weken of maanden van trainen sta je als hardloper eindelijk aan de start van je wedstrijd! Een goede wedstrijdvoorbereiding helpt je je doel te halen. Ik geef je 6 tips uit eigen ervaring.

1. Train minder in de week voor de wedstrijd.

Je hoeft niet de hele week op de bank te gaan zitten, maar het is wel verstandig om de omvang van je looptraining in de week voor de wedstrijd te verminderen. Intensief trainen mag, maar dan korter dan normaal. Dus geen 8 x 1000, maar 8 x 400 bijvoorbeeld. Drie dagen van tevoren doe je je laatste volwaardige training. Twee dagen voor de wedstrijd neem je rust of doe je een kort en rustig duurloopje. Een dag van te voren doe je je wedstrijdvoorbereiding training.

2. Doe een voorbereidingstraining de dag voor de wedstrijd.

De dag voor de wedstrijd kun je een rustige, niet al te lange training doen met een snelheidsprikkel. Bijvoorbeeld 20 minuten vlot inlopen. Dan 5 x heuvelsprints (zo'n 60 meter niet te steil) of 100 meter sprints allebei net niet voluit en daarna nog 10 tot 15 minuten rustig uitlopen. De snelheidsprikkel zet je lichaam op scherp en zorgt voor spanning op je spieren.

3. Eet normaal de avond ervoor.

De laatste avondmaaltijd voor je wedstrijd is niet het moment om te experimenteren. Eet iets wat je gewend bent en waar van je weet dat je lichaam er normaal op reageert. Niet te vet, niet te veel groenten en ook niet te veel. Het is echt niet nodig om twee extra borden pasta weg te werken.

4. Plan je dag van tevoren.

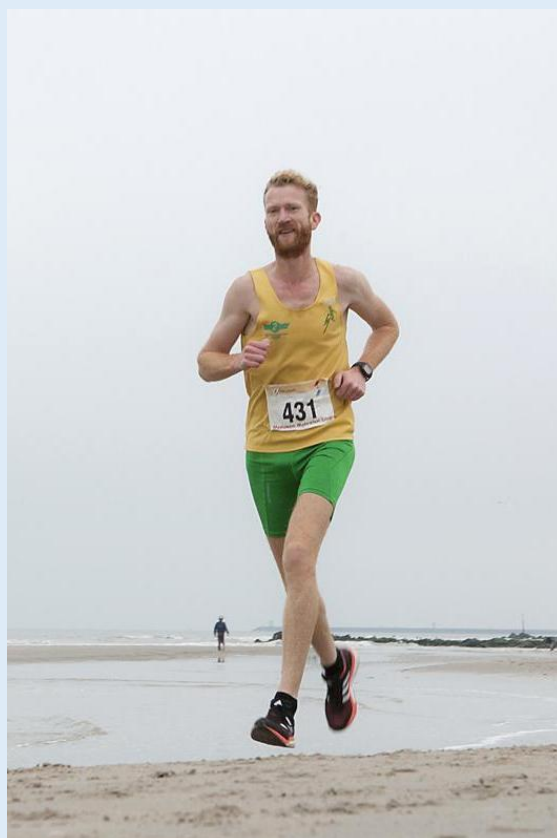
Op de dag zelf wil ik zonder stress naar de start toewerken. De dag ervoor maak ik daarom een planning. Hoe laat sta ik op, hoe laat ga ik eten en wanneer stop ik met eten, wanneer vertrek ik van huis en hoe laat begint m'n warming up. Alles met voldoende marge voor een kleine tegenvaller.

5. Pas je voeding aan op de dag zelf en stop op tijd!

Op de wedstrijdag is het de bedoeling om met voldoende energie aan de start te staan, zonder dat je tijdens de wedstrijd nog bezig bent je eten te verteren. Wanneer ik 's middags een wedstrijd heb begin ik gewoon met m'n dagelijkse portie havermout. Wat later op de ochtend eet ik zo'n vijf boterhammen met vooral zoet beleg. Twee koppen koffie en een paar glazen water erbij en ik weet zeker dat ik de wedstrijd door kom. Op tijd stoppen met eten en drinken is wel essentieel. Vanaf twee uur voor de wedstrijd eet ik niets meer en neem hooguit een paar slokjes water.

6. Doe een goede warming up

Ik probeer een uur van tevoren bij de wedstrijd te zijn, startnummer opgehaald te hebben en te zijn omgekleed. Ik begin m'n warming up met 15 tot 20 minuten rustig inlopen. Dat geeft gelijk de gelegenheid om de start, finish en een deel van het parcours te verkennen. Vaak zijn er andere lopers waar je mee kunt inlopen en even bijpraten. Daarna ga ik het liefst alleen verder. Met loopscholingsoefeningen zet ik m'n spieren op spanning. Daarna een lange versnelling en vier korte versnellingen. Uiterlijk een kwartier voor de start stop ik daarmee en ga richting het startvak. Daar doe ik nog wat rustige versnellingen om uiterlijk 5 minuten voor de start een goede plek op te zoeken. Dan nog een laatste keer veters controleren, concentreren en wachten op het startschot.



Van Tilburg naar Tilburg ...

Op 28 mei heb ik weer een marathon gelopen en wel de Eerste Marathon van Tilburg.

Het was een warme dag (rond de 28 graden) en de organisatie had tot vrijdagavond tevoren gewacht met de definitieve beslissing om de loop door te laten gaan. Deze eerste marathon was een initiatief van Runnersworld Tilburg en hier was 3 jaar voorbereiding aan vooraf gegaan.

De start was een uur vervroegd door het warme weer. Ik stond dan ook voor 7 uur op station Etten-Leur keurig te wachten helemaal alleen. Klonk ineens uit de speaker: "Hier een bericht voor de reizigers richting Tilburg enz. De trein van 7 uur vertrekt niet i.v.m. werkzaamheden!" Stond ik daar. De eerste trein vertrok pas om 3 minuten over half 8. Ik mijzelf wat omgekleed op het station en ingesmeerd enz. Om 5 over 8 kwam ik uit het station Tilburg en ging snel naar de start c.q. het gebouw van de schouwburg waar je je kleren kon afgeven.

Ik haalde alles net zodat ik om één minuut over half negen achter de laatste lopers aan kon sluiten voor de start. We liepen al snel in het buitengebied ten N.O. van Tilburg tussen de weilanden in de volle zon en het ging best goed met mij. Eerst liep ik bij een groep met lopers met ballonnen voor een tijd van 4u 45 min. Daarna iets versneld en de groep verlaten. Verspreid over het parcours was het een kleurrijk lint zo door de polder.

Tot halfweg de marathon zat ik naar omstandigheden lekker in mijn ritme. Echter de warmte begon zijn tol te eisen en tussen de 25e en de 30e km. werd ik weer ingehaald door de "groep van 4u 45" en zakte langzaam af. Je kreeg om de 5 km. water aangereikt wat onder deze omstandigheden wel meer had mogen zijn, maar ja je moet daar wel vrijwilligers voor hebben die nu liever aan het strand lagen ... Wel kregen we om de 2 ½ km. sponzen aangereikt wat weer een pré was voor de organisatie die overigens prima was. Het parcours was ook erg divers ook door wat bosgebied en wijken en uiteindelijk in het centrum. Leuk was het dat bij het 35 km. punt mijn dochter met haar kinderen stonden om wat extra drinken en aanmoedigingen te doen. Voor ik het wist stond ik daar 5 min. stil en uit te rusten. Daarna met de erg verzuurde benen verder voor de nog laatste 7 km. naar de finish en dat viel niet mee bij deze temperatuur. Ik heb dan ook regelmatig gewandeld maar natuurlijk heb ik het gehaald zodat ik ook deze marathon weer bij mijn totaal bij kan schrijven.

Dick de Kort



Galmers naar Paardenmelkerij

Als afsluiting van het gymjaar is Ria Frijters met de **GALM**-groep naar de paardenmelkerij Edelweiss in Etten-Leur geweest.

“Het was heel leuk en leerzaam. We hebben de melk ook geproefd. Eerst genoten we van de koffie met vla en daarna uitleg en toen naar de stallen. Ook mochten er een paar proberen paarden te melken.”



Sportief wandelen voor mensen met geheugenproblemen

Bewegen is goed voor iedereen. Regelmatig bewegen is gezond en nog leuk ook. Het heeft een positieve invloed op je algemene conditie, je gezondheid en geeft een tevreden gevoel. Zo ook voor mensen met geheugenproblemen. Door "letterlijk" te bewegen breng je de hersenen in beweging.



Wandelen bij Achilles

Athletiekvereniging Achilles biedt mogelijkheden om sportief te wandelen voor mensen met diabetes, reuma of astma. Zij zetten hun deuren wijd open en maken nu ook ruim baan voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Dit alles onder de professionele begeleiding van een trainer en de ideale mix tussen individuele vrijheid en de gezelligheid van een club.

Wandeltijden

Op de volgende dagen kunnen mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers aansluiten:

- dinsdag van 09:15 - 10:15
- donderdag van 09:30 - 10:30 uur
- zaterdag van 09:00 - 10:00 uur

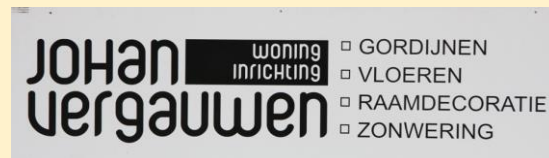
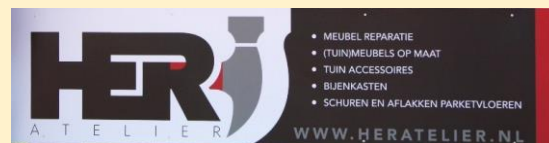
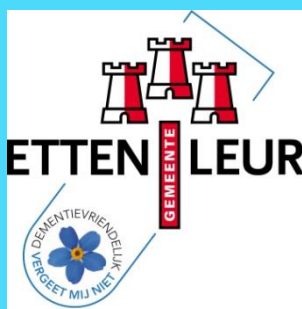
Gezellige kantine

Op dinsdag en donderdag is het mogelijk om gezellig koffie of thee te drinken na het wandelen.

Achilles biedt mensen de mogelijkheid om de eerste keer gratis mee te lopen zodat je kunt ervaren hoe het is. Daarna zijn de kosten € 25,00 per 3 maanden.

Informatie

Voor meer informatie of om aan te melden kunt u bellen naar Gerry Buckens 076-5016395 of mailen naar a.cbuckens@casema.nl



BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze acht bordssponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste vier Nieuwsbrieven een vermelding en hebben telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkte foto. Ook op het publicatiebord was hun bedrijfsprofiel te lezen.

Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.



Wim Nieuwkerk: De familie

Het klinkt als cliché dat achter iedere sporter ook een sterke man/vrouw staat. Op zich is dit gegeven waar, maar vergeet ook de andere gezinsleden niet. Het grootste gedeelte van mijn actieve sportcarrière kon ik rekenen op de steun van mijn ouders. Wim Nieuwkerk vertelt.

Bestelbus

Met een speciaal voor mijn sport aangeschafte bestelbus reisden we in de gehele Benelux van wedstrijd naar wedstrijd. Mede door hun steun kon ik semi-professioneel mijn sport bedrijven en had ik enkel zorgen over mijn studie, trainingen en voldoende rust. Rondom de wedstrijden was mijn moeder er altijd met de rugzak voor het aanpakken en aangeven van de kleding en was mijn vader steevast de chauffeur.

Later zijn deze rollen door mijn vrouw overgenomen. Nadat we elkaar op de atletiekbaan hadden leren kennen (hoe kan het ook anders) is ze in 'mijn' wereld gestapt. Gezamenlijk zijn we heel West-Europa en daarbuiten doorkruist, tot zelfs in Colombia toe. Met haar steun en begrip kon ik naast mijn werk onbezorgd sporten. Met af en toe stofzuigen was mijn rol in het huishouden beperkt. Samen hebben we vele mooie momenten, maar ook teleurstellingen beleefd, niet beter te weten dat het zo gaat als je samenwoont met een topsporter.

“De steun van de familie is er nog steeds en vormt een enorme stimulans”

Inmiddels, vele niveaus lager actief, is er de steun van de familie nog steeds en vormt een enorme stimulans. De wedstrijden zijn inmiddels beperkt en sinds de geboorte van onze zoon Siem komt het ook vaak voor dat ik alleen naar de wedstrijd ga en zelf mijn kleding in de rugzak stop. Voor velen is dit de normaalste gang van zaken, maar voor mij was het even een omschakeling. Daar het voor mij destijds belangrijk was om voldoende rust te hebben, moet nu onze kleine man voldoende slaapuren hebben.

Siem

In de afgelopen twee jaar is Siem mijn trouwste trainingsmaat geworden. Gezamenlijk hebben we vele kilometers met de fietskar of loopwagen gemaakt. De eerste tijd was ik vooral actief en hij lekker passief, maar inmiddels hebben we hele conversaties en zingen we tal van 4-daagse liedjes. Daarnaast is hij ook de rol van trainer op zich gaan nemen. Lopende over de West-Brabantse polderwegen maak ik met regelmaat een lus extra, omdat Siem nog even naar de bootjes of molens wil gaan kijken. Dat dit dan kilometers langer is en ik vervolgens moet haasten om toch enigszins op de afgesproken tijd thuis te zijn deert hem niet. Kilometers aan 17 km/h zorgen er dan voor dat we op tijd voor het eten zijn en dat ik een combinatie van kracht en snelheidstraining heb.

Als het mooi weer is mag Siem ook wel eens bij mijn vrouw voorop de fiets om papa te ondersteunen tijdens het lopen. Als hij dan zegt dat papa hard aan het rennen is, doet me dit toch goed, want blijkbaar zit er toch nog wel wat snelheid in. Uiteraard moeten er tijdens de looptraining ook wat tempowisselingen gedaan worden. Enigszins opgestoot door zijn mama kwam Siem met het idee dat papa harder moest lopen als hij met de fietsbel belde. Tring.... Harder papa. Gelukkig zei mama dat nog een keer bellen stoppen betekende. In het begin is dat leuk als papa versnellingen van 20 meter doet, maar langer laten zwoegen is nog leuker en zo ben ik soms de klos om minutenlang gedrild te worden door mijn trainer. Hoe moe de benen ook zijn, uiteraard geef ik niet toe als Siem vraagt “papa moe?” en stop ik pas als hij weer belt. Tijdens het lopen geniet ik van Siem zijn enthousiasme en is hij juist mijn stimulans om weer actiever te gaan sporten.

Enkele weken geleden behaalde ik samen met Siem mijn grootse sportsucces van de afgelopen jaren, namelijk winst in de Volkshuisvesterloop. Het was niet zozeer de eindtijd of de prestatie, maar juist de prijsuitreiking waarbij Siem me trots vergezelde op het podium. Hij nam de beker in ontvangst, liet deze aan iedereen zien en genoot van het applaus dat hij kreeg. Geen grote bekens of artikelen in de krant, maar juist de glimlach van een kind doet je beseffen dat je leeft. Over dat laatste zou je een heel lied kunnen schrijven.

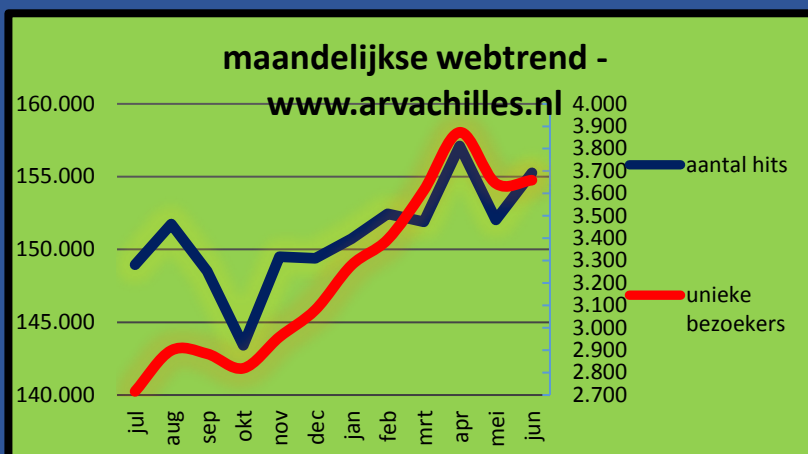
Tekst: Wim Nieuwkerk

Op 20 juli 2017
vinden 487 personen
ARV Achilles op
Facebook leuk.

Nodig je vrienden
uit om deze pagina
leuk te vinden.

facebook

Over de grafiek
hiernaast: de cijfers
zijn verwerkt in een
voortschrijdend 12-
maands gemiddelde.
April = het aantal hits
van mei 2015 t/m april
2016 gedeeld door
12. Mei = juni 2015
t/m mei 2016 / 12.



JEUGDKAMP 2017

Het thema voor het Achilles kamp 2017 is bekend:

de Achilles Olympics!!!

Vrijdag 13 t/m zondag 15 oktober 2017
Voor A-pupillen 2e jaars, C / D junioren
Jeugdrecreanten en Kangoo Jumpers (11 t/m 15 jaar)

Vragen: kampcommissie@arvachilles.nl
Nadere info volgt na de zomer vakantie

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.