



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- 2x brons op NK Cross in Amsterdam
- Achilles activiteiten en bestuur mededelingen
- Trainingspakkenwedstrijd zaterdag 31 maart
- Onze bordspansoren: Maas-Jacobs en Van der Veen
- RaceRunning bij Achilles nu ook voor kinderen!
- Mini Ropa Run op zaterdag 14 april
- Nieuwe discuskooi in aanbouw
- Intervisie bij Achilles door Ruud Touw
- Wedstrijdverslagen
- Run-Bike-Walk op zondag 25 maart
- ATLETIEKUNIE: Wedstrijdboekje 2018-2019 en Wijziging belijning estafettes in 2018
- Zes tips tegen wandelblessures
- Leden erbij en eraf
- Foto's DJA-cross door Jos van der Reep
- RaceRunning: classificatie RR-atleten in Nederland
- De Avond4Daagse vraagt verkeersregelaars
- Clubkleding TE KOOP tijdens de Trainingspakkenwedstrijd
- Anti-stress training voor schoolgaande talenten
- Stijgende voedingsbehoefte bij stijgende leeftijd
- Fotograferen tijdens je event?
- Lopers Company by Berry's nieuwe naam voor Runners World Breda
- En de Sponsorcommissie gaat gestaag verder: al 21 bordspansoren toegelicht.
- Volgende maand: Roks Installatietechniek en Jansen Hoveniers
- (Achilles)LTV opgeheven
- Achterpagina met aantal Facebookvrienden, webstatistieken, Nederlandse Kampioenschappen en een mooie video van het NK Cross van de Masters.

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)

- Yvonne Brabander (voorz.)
- 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 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.

BRONS VOOR ZUS EN BROER BIJ NK CROSS 2018

Eindelijk sinds jaren vindt nu als hoogtepunt van de vaderlandse veldlopen het NK plaats aan het einde van het cross-seizoen. Phanos, de van het Olympisch stadion gebruikmakende atletiekvereniging, organiseerde het NK in het Amsterdamse Bos.

Achilles-afvaardiging NK Cross 2018

Twee hardlopers van Achilles hadden zich opgegeven en hebben ook daadwerkelijk meegedaan. Kees en José. Broer en zus. Kees Lazeroms grossiert onderhand in NK-medailles, sinds 2013 staat zijn teller op 17. Zijn zus José van de Linden heeft één keer eerder aan een NK meegedaan. Dat was in november 2012 in Tilburg, toen werd zij negende bij de Masters 45 over 5.600 meter.

NK Cross in het Amsterdamse Bos

In het Amsterdamse bos kreeg de Etten-Leurse hardloopster maar liefst acht kilometer te verstouwen, verdeeld over drie ronden. En elke ronde voerde over de daar aanwezige beruchte heuvel. In het eerste rondje van twee kilometer moest die heuvel twee keer worden bedwongen. Terwijl na die 2 km nog twee omlopen van 3 km volgden, waarbij de loopsters zelfs vier keer omhoog en ook omlaag moesten crossen. José vatte het parcours samen als zwaar, modderig, mul zand, boomstronken en wortels, maar toch een mooie cross. En haalde in Amsterdam voor het eerst een podiumplek. Dat werd brons, want de op de tweede plaats lopende Florence van Rijsbergen (THOR) bereikte de eindstreep meer dan een minuut eerder dan de Achillesloopster.

Twee keer brons

Eigenlijk best een unieke gebeurtenis, dat broer en zus allebei tijdens hetzelfde Nederlands Kampioenschap een bronzen medaille winnen. Want Kees, die de dag ervoor nét 55 was geworden en daarmee vast en zeker de jongste deelnemer in zijn nieuwe categorie M55 was. Dat was zijn voordeel, maar een nadeel was dat hij juist terug aan het komen was van een vervelende blessureperiode en daarom zeker een half jaar geen wedstrijden had gelopen. In die zin onwetend van zijn wedstrijdcapaciteit ging de Achillesloper blanco de wedstrijd in en verraste hij zichzelf met zijn achttiende NK-medaille. Voor de uitslagen van het NK cross, klik [hier](#).



ACHILLES ACTIVITEITEN

25 mrt - Run Bike Walk: Lions en Road-Runners Etten-Leur samen met Achilles

31 mrt - Trainingspakkenwedstrijd

11 apr - ALGEMENE LEDEN VERGADERING

14 apr - Athletics Champs 1^e wedstrijd, THOR in Roosendaal

14 apr - Mini Ropa Run, Roparunteam 248Go4Life samen met Achilles

14 apr - 1^e competitiewedstrijd C/D's, Delta Sport in Zierikzee

22 apr - 1^e competitiewedstrijd Senioren, Prins Hendrik in Vught

12 mei - Athletics Champs 2^e wedstrijd, Spado in Bergen op Zoom

13 mei - 1^e competitiewedstrijd B's, Sprint in Breda

18 mei - Achilles Avondwedstrijd

19 mei - 2^e competitiewedstrijd CD's, THOR in Roosendaal

27 mei - 2^e competitiewedstrijd Senioren, Ciko'66 in Arnhem

02 jun - Athletics Champs 3^e wedstrijd, Diomedon in Steenberghe

10 jun - 2^e competitiewedstrijd B's, nog niet bekend

30 jun - 3^e competitiewedstrijd C/D's, Groene Ster in Zevenbergen

30 jun - Athletics Champs 4^e wedstrijd, Achilles in Etten-Leur

01 jul - 3^e competitiewedstrijd Senioren, Nijmegen Atletiek in Nijmegen

01 sep - ARWB kampioenschappen Pupillen (oude stijl), Achilles in Etten-Leur

27 sep 2018 - VIJFTIG JAAR A(R)V ACHILLES

29 sep 2018 - Jubileumdag 50 jaar Achilles



Mededelingen vanuit het bestuur maart 2018

- **Kadermiddag voor alle trainers en assistent trainers**

Ondanks de hevige sneeuwval mochten we op zaterdagmiddag 3 maart ruim 40 trainers begroeten. We zijn heel tevreden met deze mooie opkomst. De eerste spreker was Christijn Hesselink, zij verzorgt binnen het NOC*NSF trajecten "sportief coachen" en "coach de coach". Christijn heeft op deze middag hierover een workshop gegeven. Na een korte pauze nam Yvonne Brabander - onze voorzitter - het stokje over omdat de 2e spreker helaas vanwege griep de bijeenkomst had moeten afzeggen. Yvonne sprak ons bij over "trainen en gedrag". Aan het einde van de bijeenkomst zijn evaluatie-formulieren uitgedeeld. Hieruit bleek dat iedereen positief was over deze middag en deze zeker voor herhaling vatbaar is. Een 20-tal suggesties zullen meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst. Het plan is om dit één keer per jaar te doen om zo ook de contacten tussen alle trainers onderling te onderhouden.

- **Programma jubileumdag zaterdag 29 september**

De feestcommissie heeft een voorstel gemaakt wat met het bestuur besproken is. Dit voorstel zal in de platformvergadering van 19 maart a.s. verder besproken worden. De feestcommissie zal in elke volgende Nieuwsbrief een tipje van de sluier oplichten hoe deze dag ingevuld gaat worden.

- **Dag van de Atletiek (AU) zaterdag 17 maart**

Sjaak en Ella zullen namens het bestuur de Dag van de Atletiek in Papendal bijwonen en enkele workshops bij gaan wonen.

- **Woensdag 11 april is de Algemene Leden Vergadering**

Wij hopen hier vele leden te mogen ontvangen (agenda: zie vorige Nieuwsbrief).



trainingspakkenwedstrijd zaterdag 31 maart 2018



PROGRAMMA

09:30 uur

800 meter RaceRunners en Lopers

10:00 uur

1.500 meter 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

Je kan nu al inschrijven tot uiterlijk 25 maart 2018 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. Na-inschrijven is niet mogelijk!

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)

ONZE SPONSOREN IN BEELD

 **maas-jacobs**

Bouwbedrijf

Kunststof Kozijnen

Vastgoed

Al 40 jaar bouwt en ontwikkelt Maas-Jacobs uit Zundert met kwaliteit, lef en creativiteit in Zuidwest Nederland. De intensieve samenwerking tussen Maas-Jacobs Bouwbedrijf, Maas-Jacobs Vastgoed en Maas-Jacobs Kunststof Kozijnen vormt de kracht van de Maas-Jacobs groep.

Bij alle bouwprojecten staan de kernwaarden kwaliteit, lef en creativiteit voorop. Een project realiseren binnen het beschikbare budget en de beoogde planning, met oog voor kwaliteit, duurzaamheid en onderhoud. En, belangrijker nog, met een goede begeleiding van de koper of opdrachtgever. Maas-Jacobs bouwt immers voor mensen. Mensen die een fijne plek zoeken om te wonen, werken en recreëren.



Vanuit ons pand in Zundert zijn wij actief op het gebied van:

- Woning- en utiliteitsbouw;
- Bouwservice;
- Projectontwikkeling;
- Herbestemming;
- Vastgoedbeheer;
- Fabricage en montage van kunststof kozijnen, ramen en deuren.

Meer informatie over Maas Jacobs staat op de overzichtelijke [website](#) van deze bordsponsor.



Van der Veeke:

Deze fietsspecialist die al ruim 25 jaar is gevestigd in Etten-Leur. Begonnen in de Bisschopsmolenstraat en inmiddels óók een vestiging in Etten-Leur Noord. Beide winkels hebben een ruim assortiment met zowel elektrische als "gewone" fietsen van alleen de best geteste merken zoals: Batavus - Cortina - Flyer - Gazelle - Giant - Merida - Sparta en RIH.

Nét een (f)ietsje beter!

In Etten-Leur Noord, aan het Leursvoetpad 4 hebben we de grootste collectie kinderfietsen van de regio met Alpina - Batavus - Cortina - Puky en Popal als merken.

Ook hebben we een groot assortiment onderdelen en accessoires om het fietsen vooral zo comfortabel maar ook zo leuk te maken!

Natuurlijk zijn beide vestigingen voorzien van een eigen werkplaats met vakkundig personeel.

Natuurlijk is de [website](#) van Van der Veeke dé online informatiebron van deze fietsspecialist.



Racerunning

Komend seizoen wil atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur, na ervaring te hebben opgedaan met jong-volwassenen, starten met racerunning voor kinderen.

Wat is Racerunning?

Een Racerunner is een soort driewielfiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen.

Doelgroep

De Racerunner is geschikt voor kinderen en jongeren (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bijv. Cerebrale Parese, Spina Bifida, Neuromusculaire aandoening of andere aandoeningen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep kinderen is het gebruik van een racerunner in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Zeker wanneer de handfunctie zo ernstig aangedaan is dat rolstoelsporten niet beoefend kunnen worden.

De Racerunner lijkt voor deze doelgroep zeer geschikt om conditie te onderhouden of te verbeteren en aan een sportactiviteit deel te nemen. Bekijk op www.racerunning.nl filmpjes van enthousiaste kinderen die deze sport hebben ontdekt.



Landelijk en internationaal worden wedstrijden op de 100 m, 200 m, 400 m en 800 m gehouden. Daarnaast kunnen kinderen na training meedoen aan bijvoorbeeld een 5 km loop.

Inmiddels hebben 2 deelnemers, na training bij atletiekvereniging Achilles, enthousiast deelgenomen aan de 10 km loop in Etten-Leur; een fantastische ervaring!

NSGK

De Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind (NSGK) promoot het racerunnen. In het verleden werd het voetbal gepromoot tot het een paralympische sport werd. Nu focust men op racerunning met als doel dit als een volwaardige paralympische atletieksport te realiseren!

Revant

Revalidatiecentrum Revant ondersteunt het project racerunning en heeft, in samenwerking met de stichting 'Vrienden van Revant', racerunners aangeschaft om kinderen en jongeren de gelegenheid te geven ervaring met de racerunner op te doen met als doel dit als sport te gaan beoefenen.

VSO Breda college, SO Het Kasteel en Mytylschool Roosendaal

Inmiddels hebben sommige leerlingen ervaring opgedaan met racerunning. Om uw kind / leerling in de gelegenheid te stellen eenzelfde ervaring op te doen op de atletiekbaan nodigen wij belangstellenden van harte uit bij atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur.

Atletiekvereniging Achilles in Etten-Leur

Als atletiekvereniging willen we dit seizoen starten met kinderen en jongeren. Als u als ouder enthousiast bent geworden, kunt u uw kind aanmelden per e-mail: r.touw@revant.nl. Het kind / de jongere kan 6 weken deze sport uitproberen, alvorens definitief te besluiten daadwerkelijk deze sport in verenigingsverband te gaan beoefenen.

Bij voldoende aanmeldingen zal er gestart worden op zaterdagochtend of woensdagmiddag.

februari 2018,

Ruud Touw

Kinderfysiotherapeut Revant, Revalidatiecentrum Breda

Trainer Racerunning, Atletiekvereniging Achilles Etten-Leur



organiseren op zaterdag 14 april de mini-Roparun

Wat:

- Voor hardlopers / bedrijventeams / kangoo jumpers / racerunners een estafetteloop van 10 kilometer
(5 rondes van 2 kilometer)
- Voor wandelaars en nordic walkers een afstand van 5, 10 of 15 kilometer

Starttijden:

- Vanaf 13.00 uur wandelaars en nordic walkers
(aankomst uiterlijk 16.30 uur)
- 13.30 uur bedrijventeams
- 15.00 uur hardlopers, kangoo jumpers, racerunners

Waar: atletiekbaan ARV Achilles (Concordialaan Etten-Leur)

Kosten

Wandelaars / nordic walkers / kangoo jumpers / racerunners

€ 5 per persoon

Bedrijventeams (2 – 5 personen)

€ 75 per team

Hardlopers (2 – 5 personen)

€ 50 per team

De opbrengst komt geheel ten goede aan de Roparun.

De stichting Roparun zamelt geld in voor palliatieve zorg voor kankerpatiënten met als missie: "leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

Extra informatie en inschrijven: www.miniroparun.nl

Voorinschrijven kan tot 9 april. Na-inschrijven op 14 april tot 30 minuten voor aanvang (contant betalen).

NIEUWE DISCUSKOOI IN AANBOUW

De discuskooi heeft de heftige
januaristorm niet overleefd.



In goed overleg met de gemeente Etten-Leur is bij ARV Achilles gestart met de installatie van een nieuwe discuskooi. Op 5 maart werd de locatie opnieuw opgemeten, waar de bevestigingspalen, waaraan de netten worden opgehangen, komen te staan. Vervolgens werden er gaten geboord waarin de palen worden verankerd. En op 8 maart is er een nieuwe kooi geplaatst (die feitelijk klaar is voor gebruik), maar het 'grondwerk' moet nog gebeuren. O.a. kunstgras, dat wordt gelegd op 22 maart 2018.



WEDSTRIJDVERSLAGEN

2018-03-11 [Henk Buesink snel in Dordrecht](#)
2018-03-12 [Silvia Verhoeven trailde in Salland](#)
2018-03-12 [Bronzen familieduo bij NK Cross](#)

INTERVISIE BIJ ACHILLES

Op zaterdagmiddag 3 maart 2018 was er een trainersbijeenkomst voor alle trainers en begeleiders, die actief betrokken zijn bij de verschillende (loop)groepen van de vereniging. Er was een goede opkomst. Als begeleider van de Racerunners heb ook ik in mijn agenda hiervoor ruimte gemaakt, benieuwd wat ik die middag te horen krijg en om als nieuwkomer meer mensen te leren kennen. Vanuit de NOC/NSF kaartte Christijn Hesselink allerlei zaken aan, waarmee je als trainer/begeleider van de groep te maken krijgt. In groepjes verdeeld discussieerden we over stellingen en koppelde het plenair terug. Onderling bleken er veel overeenkomsten te zijn.

Vallen is niet erg,
blijven liggen wel.

OM
DENKEN

Na de pauze zou vanuit het NOC/NSF Yvonne Janssen ons iets vertellen over 'trainen en gedrag'. I.v.m. ziekte nam onze voorzitter Yvonne Brabander het over en vertelde over het brein en hieraan gekoppeld het effect van positief en negatief denken. Zij hield een inspirerend verhaal over denken in kansen. Nadruk werd gelegd op het omdenken, kijk naar mogelijkheden en niet naar beperkingen, voorkom een klaagcultuur. Bezoek eens een andere atletiekvereniging en kijk welke krenten in de pap mee genomen kunnen worden om onze vereniging beter te maken.

Omdenken

Een pessimist ziet een probleem in elke kans.
Een optimist ziet een kans in elk probleem.

[Winston Churchill]

Door haar vurig pleidooi van Yvonne om te denken in kansen, fietste ik met een POSITIEF gevoel naar huis. Trots dat ik deel mag uitmaken van deze vereniging!

Ruud Touw, begeleider Racerunners

Run-Bike-Walk Etten-Leur in een nieuw jasje

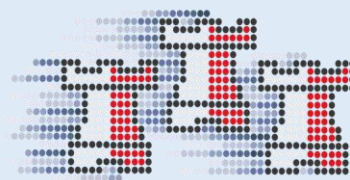
Het vorig jaar voor het eerst gehouden evenement Run-Bike-Walk Etten-Leur krijgt dit jaar een nieuw jasje.

Speelde in 2017 het evenement zich nog voornamelijk in de avonduren af, op zondag 25 maart (Koopzondag) aanstaande vindt er een uitgebreid dagprogramma voor het hele gezin plaats. De organisatie, een initiatief van Lionsclub Etten-Leur e.o., rekent op enkele honderden deelnemers die kunnen wandelen, fietsen en/of hardlopen. “We gaan met z’n allen sportief de lente tegemoet”, zegt Vincent Wiegerinck.

De organisatie bestaat behalve uit de Lionsclub ook uit ARV Achilles, RoadRunners Etten-Leur en wandelvereniging De Losse Feeter. “We hebben de handen ineengeslagen om er een prachtig evenement van te maken voor het hele gezin”, aldus Wiegerinck. Iedereen kan volgens hem mee rennen, wandelen of fietsen. “De wandelroutes variëren van 10 tot 20 kilometer en de fiets en run-bike-run routes van 23 tot 65 kilometer. Daarnaast kunnen bedrijfsteams deelnemen en is er een speciale sponsorloop voor de jeugd.” De opbrengst van de tweede Run-Bike-Walk Etten-Leur is wederom bestemd voor een goed doel.



RUN • BIKE • WALK
ETTEN-LEUR



RUN • BIKE • WALK
ETTEN-LEUR

Vorig jaar werd 1.555 euro opgehaald voor palliatieve zorg aan kankerpatiënten. Dit jaar is de opbrengst bestemd voor de Stichting Hartveilig Etten-Leur, die op grote schaal op openbare plekken Automatische Externe Defibrillators (AED's) wil plaatsen zodat deze 24 uur per dag en 7 dagen in de week beschikbaar zijn voor de omgeving.

“Zo wordt de kans op overleven van iemand met een hartstilstand aanzienlijk groter. Om te kunnen voldoen aan de dichtheid van de 6-minuten zone zijn in de gemeente Etten-Leur 80 tot 100 AED's nodig. Hieraan willen wij als organisatie graag ons steentje aan bijdragen”, aldus Wiegerick.

Start en finish bevinden zich aan de Moeierboom op de Markt en ter hoogte van Het Witte Paard aan de Oude Bredaseweg. “We streven er naar om iedereen rond vier uur 's-middags te laten finishen en dat we dan met alle deelnemers tegelijk een kleine slotronde maken door het centrum. Dat zal een geweldige happening worden, met live muziek. Een beetje de sfeer van 'Via Gladiola' tijdens de Vierdaagse van Nijmegen, maar dat in Etten-Leurse sferen.”

Alle informatie is te vinden op www.runbikewalkettenleur.nl en direct inschrijven kan via www.inschrijven.nl.



Wedstrijdreglement boekje 2018-2019 beschikbaar

Het nieuwe wedstrijdreglement 2018 - 2019 wordt per 17 maart hard-copy beschikbaar gesteld. In het nieuwe wedstrijdreglement zijn niet alleen de nieuwe IAAF rules opgenomen, maar is het verklarende document 'The Referee' ook geïmplementeerd. Dit betekent dat in veel gevallen een toelichting dan wel uitleg wordt gegeven over bepaalde regels. Een ontzettend mooi praktisch hulpmiddel.

Om de aanpassingen goed leesbaar te maken zijn de gewijzigde artikelen in de kantlijn met een streep gemarkeerd. De geïmplementeerde teksten uit de Referee staan in het groen.

Op de Dag van de Atletiek (17 maart) kost het boek €10. Daarna bedragen de kosten van het boek €12,50 zolang de voorraad strekt. Wil je het wedstrijdreglement 2018 - 2019 boek bestellen voor de Dag van de Atletiek? Stuur dan een mail naar dit e-mailadres. Dan zorgen wij dat je bestelling op 17 maart klaar ligt.

Competitiereglement

Als gevolg van het opnemen van de Referee teksten in het nieuwe reglement is er veel tekst bijgekomen waardoor het boek dikker is geworden. Om die reden zal het competitiegereglement als apart document digitaal via de website van de Atletiekunie worden verspreid.

Naast de gedrukte versie van het wedstrijdreglement, is via de website van de Atletiekunie de digitale pdf versie hier (gratis) beschikbaar. Medio maart verschijnt ook de ePub versie. Via deze weg kan het wedstrijdreglement eenvoudig via E-readers gebruikt worden.

Richtlijnen en speerpunten

Naast het wedstrijdreglement wordt er een document beschikbaar gesteld met daarin de richtlijnen en speerpunten van de nieuwe regels. Dit is een praktisch document voor juryleden en overige atletiekliefhebbers welke je altijd op zak kunt hebben om snel kennis op te halen, te spieken bij een lastige situatie of gewoon om actueel te zijn op de atletiekbaan of voor de televisie. Dit boek zal voor de start van komend baanseizoen gepubliceerd worden.

Wijziging belijning estafettes vanaf 2018

Sinds 1 januari 2018 is het nieuwe wedstrijdreglement 2018-2019 van kracht. Hierin zijn wijzigingen aangebracht wat betreft de [belijning bij estafettes](#).

We zetten de wijzigingen en de alternatieven, zolang er geen nieuwe belijning, is op een rij:

- Bij de 4 x 60/80/100m is er geen aanloopvak van 10 meter meer, maar is de wisselzone verlengd van 20 naar 30 meter.
- De referentielijn ligt niet meer op 10 meter maar op 20 meter van de start van de wisselzone. Zolang de belijning nog niet is aangepast start de belijning voor de wisselzone vanaf de 'oude' start van het aanloopvak.
- Bij de 4 x 1500m zal de starthaak worden aangepast naar een gele starthaak met een onderbreking erin. Zolang de belijning nog niet is aangepast zal de beginhaak de oude haak zijn van de 4 x 100m.
- Bij de Zweedse estafette zijn er een paar wijzigingen. Bij de eerste wissel zit het verschil in de nieuwe belijning dat de begin haak een gele haak wordt met onderbreking. Voor de tweede en derde wissel zijn de wisselzones opgehoogd van 20 naar 30 meter. Bij de tweede en derde wissel verandert de referentielijn van 10 meter naar 20 meter. Zolang de belijning nog niet is aangepast start de eerste wisselzone bij de oude beginhaak van de 4 x 100m en van de tweede en derde wisselzone aan het begin van het oude aanloopvak van de 4 x 100m.

Voor de estafettes 4 x 40m en 4 x 800m zijn er geen aanpassingen ten opzichte van het vorige wedstrijdreglement.

Voor een overzicht bekijk het document [Verskil belijning estafettes voor en vanaf 2018](#).

Voor het uitgebreide belijningsplan check onze [website](#).

6 tips tegen wandelblessures

Wandelen is een heerlijke activiteit om fit te blijven. Lekker struinen door steden, langs het strand of door het bos, in de buurt of op vakantie: de mogelijkheden zijn eindeloos.

Maar... wandelen kan ook blessures met zich meebrengen. Sterker nog: ik heb dit aan den lijve ondervonden. Vol goede moed begon ik, topfit en getraind maar met mijn 'normale' sportschoenen, aan de Nijmeegse Vierdaagse. Omdat ik als ervaringsdeskundige kan bevestigen dat een blessure voorkomen écht beter is dan genezen, hebben ik een aantal handige tips voor je!

Meest voorkomende wandelblessures

De meeste wandelblessures ontstaan door overbelasting en ontstaan geleidelijk, doordat je je lichaam over een langere periode meer belast dan het aankan. Als je geen maatregelen neemt, zal het herstel tussen trainingen/wandelingen langer duren en je blessure verergeren. Daarom geef ik je graag een paar tips voor het voorkomen en genezen van de meest voorkomende wandelblessures.

1. Blaren

De absolute nummer één in dit lijstje is natuurlijk de blaar. Blaren komen vaak voor bij wandelaars en kunnen ontzettend pijnlijk zijn. Blaren ontstaan door wrijving op de huid. Het goede nieuws is dat ze wel makkelijk te voorkomen zijn en bovendien goed te behandelen. Om te beginnen is het raadzaam om goede (wandel)sokken te dragen zonder naden. Daarnaast kan je de huid van je voeten 'harden' met kamferspiritus. Dit middeltje uit grootmoeders tijd zorgt ervoor dat de huid minder snel loslaat bij wrijving.

Heb je toch een blaar opgelopen? Laat deze dan bij voorkeur behandelen door iemand die weet wat hij/zij doet en plak deze daarna dakpansgewijs af met leukoplast (dit zijn pleisters zonder wondkussen waarbij, als je deze verwijdt, de huid niet loslaat). Mocht je door omstandigheden zelf de blaar moeten behandelen, onthoud dan dat je dichte blaren in principe niet doorprikt, maar gewoon afplakt. Heb je erg last van drukpijn en wil je de blaar daarom wel doorprikken, ontsmet dan eerst de blaar, gebruik altijd een gesteriliseerde blarenprikker of desnoods naald en druk het vocht eruit met een steriel wondgaasje.

2. Achillespeesblessures

Een achillespeesblessure is een verraderlijke kwaal:

als je er echt last van begint te krijgen is het vaak al te laat. De klachten van deze overbelastingsblessure nemen geleidelijk toe. In eerste instantie zal je alleen wat irritatie voelen aan je enkel/achillespees bij het opstaan en zal je merken dat de enkel stijf is. In een volgende fase ervaar je steeds meer pijn, tot op een gegeven moment wandelen zonder pijn niet meer mogelijk is. Je voelt dan een zeurende pijn en er ontstaat een zwelling ergens op je achillespees. De huid over de pees kan ook rood worden en je voelt wellicht een deuk waar de pees gescheurd is.

Het is belangrijk om een achillespeesblessure te laten behandelen, want het genezingsproces verloopt vaak moeizaam; het duurt langer dan je wilt en de klachten worden zeer geleidelijk minder. Oorzaken voor deze blessure kunnen zijn dat je te weinig hebt getraind voorafgaande aan de wandeltocht, dat je te snel de training hebt opgevoerd, dat je op een andere ondergrond bent gaan lopen, te weinig rustpauzes hebt genomen of dat je bijvoorbeeld met een te zware rugzak/ bepakking hebt gelopen.

3. Hielspoor

Hielspoor is een vervelende en vaak langdurige overbelastingsblessure die regelmatig voorkomt bij wandelaars. De aanhechting van de peesplaat die loopt van de hiel tot aan de tenen, is bij hielspoor verkalkt en soms ontstoken. Deze blessure begint sluipend. In het begin voel je alleen als je opstaat wat irritatie aan je voet. Nadat je wat gelopen hebt verdwijnt dat weer. Daarom besteed je er vaak weinig aandacht aan en blijf je lekker doorwandelen. Maar op een gegeven moment is pijnloos wandelen niet meer mogelijk. De pijn die je ervaart bij hielspoor zit echt onder je voet, in tegenstelling tot bij de achillespeesblessure, waar je ongemak op de pees ervaart.

Wat je absoluut niet moet doen is deze blessure verwaarlozen: er is weinig bloedcirculatie op deze plek en dus is de aanvoer van bouw- en afvalstoffen gering. Hierdoor verloopt het genezingsproces langzaam en kan het maanden duren voordat de ontsteking weg is. Het kan bij hielspoor verstandig zijn naar de huisarts te gaan, maar ook simpele rekoefeningen kunnen al helpen. Ook steunzooltjes kunnen de pijn verminderen. Meer informatie over mogelijke behandelingen [vind je hier](#).

Blessures bij wandelen voorkomen

Als wandelliefhebber wil je natuurlijk niet dat zo'n vervelende blessure roet in het eten gooit. Gelukkig kun je jezelf goed voorbereiden en blessures voorkomen. **LEES VERDER op p 12**

VERVOLG van p 11

1. Goede wandelschoenen

Bespaar niet op je wandelschoenen. Ga naar een goede schoenenwinkel of sportzaak en zorg ervoor dat je je wandelsokken aan hebt als je de schoenen aanpast, zodat je zeker weet dat ze goed zitten.

Tips: let hier op bij het aanschaffen van wandelschoenen

- Neem een wandelschoen die geschikt is voor je loopstijl, type voet, gewicht en de omgeving waar je wandelt. (Een goede sportzaak kan je hierin van advies voorzien).
- Koop een goed passende wandelschoen. Bij te grote schoenen kunnen je voeten gaan schuiven waardoor je blaren krijgt. Te kleine schoenen oefenen constant druk uit op je voeten, waardoor ook blaren ontstaan.
- Kies een wandelschoen die voldoende steun geeft. Heb je bijvoorbeeld zwakke enkels, kies dan voor een hogere wandelschoen voor extra ondersteuning.
- De hak moet stevig zijn en wat veerkracht hebben. De ideale hak is 1 cm hoog.
- De schoen moet een zool hebben met een goed profiel, passend bij de ondergrond waarop je loopt. Goede schoenenwinkels kunnen je hier verder bij helpen en over informeren.
- De binnenkant van de schoen moet glad zijn.
- Ademende schoenen lopen vaak prettiger dan niet-ademende schoenen, omdat de kans op zweetvoeten en daardoor een zachte, gevoelige voethuid hierbij kleiner is.

2. Draag goede sokken

Draag speciale wandelsokken zonder naden, zodat sokken niet kunnen schuren tegen je huid. Kies het liefst voor sokken met vochtdoorlatende eigenschappen zoals wol, badstof of katoen. Liever geen sokken met een groot percentage nylon; dit materiaal kan door wrijving warmte veroorzaken. De huid gaat hierdoor meer zweet produceren en nylon neemt dit extra vocht niet op. Als vocht niet weg kan, wordt de huid van je voeten vochtig en zacht waardoor het sneller stuk gaat en blaarvorming makkelijker ontstaat.

3. Trainen, trainen, trainen

Wandelen is, net als andere sporten, een belasting voor je lichaam. Heb je een periode rust genomen of begin je net met wandelen? Het is belangrijk dat je de belasting geleidelijk opbouwt door de afstand die je aflegt en de intensiteit van je wandeling langzaam te vergroten. Hierdoor kunnen pezen, banden en gewrichten wennen aan de belasting. Je voeten raken beter gewend aan je schoenen, waardoor je minder kans hebt op blaren. Naarmate je vaker wandelt, merk je dat je voeten geleidelijk sterker worden en dat ze wennen aan jouw wandelschoenen en sokken. Als je jouw training voor langere afstanden niet op de juiste manier opbouwt, kun je problemen krijgen die kunnen leiden tot een overbelastingsblessure.

4. Een goede opbouw van je wandeling

- Ga niet te snel van start: geef je spieren de gelegenheid warm te worden.
- Zoek afwisseling in de ondergrond waarop je loopt.
- Probeer op de korte trainingsafstanden een hoger

tempo te lopen. Zorg voor wel een constant ritme: regelmaat is in die zin belangrijker dan snelheid.

- Neem ook de tijd voor een goede cooling-down zodat afvalstoffen worden afgevoerd en je je spieren weer op lengte brengt door bijvoorbeeld wat te rekken en strekken.

Een achillespeesblessure kan klinken als een zak crushed ijs: het maakt een krakend, knisperend geluid wanneer je de pees aanraakt.

5. Verzorg je voeten goed

Als je veel wandelt, is het belangrijk om je voeten extra goed te verzorgen. Zorg ervoor dat je overmatig eelt regelmatig verwijdt (met een speciale vijl of een stukje puimsteen bijvoorbeeld) en dat je je nagels recht afknijpt. Heb je last van te zachte voeten? Behandel ze dan regelmatig met glycerine of kamferspiritus zodat ze worden gehard. Hierdoor krijg je minder snel blaren.

Wandelschoenen aangeschaft? Zorg ervoor dat je je nieuwe wandelschoenen goed in loopt voordat je een grote tocht onderneemt. Zo kunnen je voeten wennen en gaat de schoen mooi naar je voet staan.

6. Een goede wandeltechniek

Een goede wandeltechniek verkleint de kans op blessures. Een goede lichaamshouding en juiste landing en afwikkeling van je voeten zijn dus essentieel. Meer informatie over [de juiste wandeltechniek voor jou vind je hier](#).

bron:

ALLES OVER
SPORT

LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Daan van de Sande	Mini Pupil	18-01-2018
Reinout Koevoets	C Pupil	18-01-2018
Willijan van de Luytgaarden	Trimgroep 2	23-01-2018
Ruben Bouwmeester	C Pupil	24-01-2018
Lieve Ros	Kangoo	02-02-2018
Evi Bult	A pupil	07-02-2018
Petra van Gulik	Kangoo	09-02-2018
Catoleen Theuns	Kangoo	20-02-2018
Lucas Touw	Mini Pupil	20-02-2018
Dirk Sampiemon	55plus	25-02-2018
Adriënne van den Broek	Trimgroep 5-7	25-02-2018
Laurena Klok	Kangoo	25-02-2018
Margo van der Kaay	BodyGym	27-02-2018
Johan van der Kaay	BodyGym	27-02-2018
Joke van Kalkeren-Gasse	Nagalm	10-03-2018



Rick Lambregts



Kaylee Damen



Fleur Verwijmeren



Fedde Snelder



Hans van den Dungen

OPGEZEED	GROEP	PER
Ynthe Hoogzaad	C Junior	31-03-2018
Tina Natterman	Kangoo	31-03-2018
Lisa Khusial	D Junior	31-03-2018
Saskia Giesbergen	Kangoo	31-03-2018
Stefanie van Poppel	Lopersgroep	31-03-2018
Gijs Eekelaar	A Pupil	31-03-2018
Renske Konings	D Junior	31-03-2018
Maartje Vervaart	Kangoo	31-03-2018
Els Vervaart	Kangoo	31-03-2018
Pascal Reichert	A Junior	31-03-2018
Robyn Mullens	Kangoo	31-03-2018
Dennis Buijs	A Pupil	31-03-2018
Laura Hos	BJ unior	31-03-2018
Finn Haanen	A Pupil	31-03-2018
Piet Vosselmans	55plus	31-03-2018
Jan Peeters	Trimgroep-1	31-03-2018
Tim Ernest	Achilles-LTV	31-03-2018
Dick Lam	Achilles-LTV	31-03-2018
Alwin Roovers	Achilles-LTV	31-03-2018
Daan Dirks	Achilles-LTV	31-03-2018
Stef Dirks	Achilles-LTV	31-03-2018
Diana van der Velden	Kangoo	31-03-2018
Mylan van der Velden	Kangoo	31-03-2018
Jay van der Velden	Kangoo	31-03-2018
Tom van Rooden	A Junior	31-03-2018
Ilse Reinieren	Senior atleet	31-03-2018
Maurick de Looij	D junior	31-03-2018
Mick Tap	B Pupil	31-03-2018
Hans Coremans	Lopersgroep	31-03-2018
Haydar Cara	Lopersgroep	31-03-2018
Anja van Gils	BodyGym	31-03-2018
Sjoerd Nefs	MiLa-jeugd	31-03-2018
Ron de Winter	Trimgroep-5	30-04-2018



Johan Hack



Bertus van Eekelen



Sabine Dirven



Sophie van Gurp



Classificatie van RaceRunning atleten in Nederland

Naar aanleiding van vragen die RaceRunning Nederland heeft ontvangen rondom de classificatie van RaceRunning atleten hebben wij de voorwaarden rondom classificatie op papier gezet.

Als je aan internationale of officiële wedstrijden mee wilt doen moet je geëvalueerd worden. In bijgaand artikel wordt alles uitgelegd over deze classificatie.

Het artikel legt het doel van classificatie uit, de wijze waarop dit gaat en licht kort de verschillende soorten klassen uit.

Bekijk het classificatie document [hier](#)

Als je vragen hebt over classificatie, of je wilt als atleet geëvalueerd wilt worden kun je je opgeven bij Harry Jan Keizer, te bereiken via harryjankeizer@gmail.com.

Publicatie 6 minuten RaceRunning test

In 2017 is het wetenschappelijke artikel over de 6 minuten RaceRunning test verschenen: Reliability and Construct Validity of the 6-Minute Racerunner Test in Children and Youth with Cerebral Palsy, GMFCS Levels III and IV.

Eline A. M. Bolster, Annet J. Dallmeijer, G. Sander de Wolf, Marieke Versteegt & Petra E. M. van Schie

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



GEVRAAGD

VERKEERSREGELAARS

De Groene Vlinder Avond4Daagse in Etten-Leur is op zoek naar Verkeersregelaar tijdens de komende Avond Vierdaagse van maandag 28 mei t/m donderdag 31 mei 2018.

Jouw inzet geldt ook om je vrijwilligersbijdrage voor 2018 bij ARV Achilles in te vullen.

Voor meer informatie, neem contact op met de secretaris: ella@arvachilles.nl

Verkoop clubkleding tijdens de trainingspakkenwedstrijd! Wanneer: tussen 11:00 en 13:30 uur



Waar: in de kantine van ARV Achilles

Schoolgaande talenten hebben baat bij anti-stresstraining

Schoolgaande talenten kunnen met behulp van een anti-stresstraining hun stressniveau verminderen en het geloof in eigen kunnen vergroten. Stress komt veel voor bij sporttalenten omdat ze zowel op school als binnen hun sport moeten presteren.

Talenten hebben naast hun topsportprogramma ook nog een schoolprogramma dat zij moeten volgen. Deze duobaan, vaak nog in combinatie met voor het eerst zelfstandig wonen, kan voor de nodige stress zorgen. Stress die logischerwijs niet gewenst is voor iemand die op meerdere vlakken moet presteren. Professor Sallen en zijn Duitse collega's hebben onderzocht of de stress bij schoolgaande talenten te verminderen is met behulp van een anti-stresstraining, die ook in het bedrijfsleven wordt gebruikt.

Wat is er al bekend?

- De combinatie school en topsport leidt vaak tot stress bij talenten.

Wat is nieuw?

- Anti-stresstraining kan stress verminderen en het geloof in eigen kunnen vergroten.

Tien weken les

De 128 talenten die de tienweekse training volgden lieten naast een verminderde stress ook een vergroot geloof in eigen kunnen ook zien. Dit was niet alleen direct na de tien weken te zien, maar ook nog drie maanden na de training. De 117 talenten die geen anti-stresstraining volgden, en daarmee de controlegroep vormden, lieten geen verandering zien in stress gerelateerde persoonseigenschappen.

Elke week kregen de talenten in groepen van vier tot zestien sporters één les van ongeveer 90 minuten. Daarbij werden ze vooral bijgeschoold op het gebied van voorkómen en omgaan met stress. Onderwerpen die aan bod kwamen in de lessen waren bijvoorbeeld, tijdmanagement, coping strategieën en stress gerelateerde gedachte en overtuigingen.

In de praktijk

Of de verminderde stress ook heeft geleid tot betere prestaties, is in deze studie niet onderzocht. Het is echter onmiskenbaar dat stress kan leiden tot een mindere levenskwaliteit en slechtere prestaties. Stress verminderen moet dus een belangrijk aandachtspunt zijn voor coaches, zeker bij topsporters met een duobaan. In samenspraak met een sportpsycholoog kunnen coach en sporter de afweging maken of een sporter in aanmerking komt voor een antistresstraining.

Sallen J, Hemming K, Richartz A (2018) Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. Eur. J. Sport Sci., 18: 112-122

bron:



Als de leeftijd stijgt, stijgt de voedingsbehoefte mee

Naarmate de leeftijd stijgt, stijgt de voedingsbehoefte mee. Vanaf 65 jarige leeftijd neemt de opname van bepaalde voedingsstoffen af. De inname die een dertiger zou moeten innemen is voor een 65-plusser niet meer voldoende. Ouderen dienen dus een hogere inname te nuttigen om geen tekorten te krijgen. De Hardlopen.nl experts buigen zich deze week over het onderwerp: hardlopen op leeftijd. In dit artikel vertelt Tara Vossers welke voedingsstoffen extra belangrijk zijn om op te letten wanneer je een 65-plusser bent én nog hardloopt.

Vitamine D

Voor elke hardloper, jong of oud, is vitamine D een micronutriënt die de aandacht verdient. Veel hardlopers kampen met een vitamine D tekort. Een tekort aan vitamine D wordt in relatie gebracht met verminderde spierkracht en verminderde aanmaak van spiereiwit. Voor ouderen kan een tekort aan vitamine D ook de botdichtheid verminderen, waardoor sneller botbreuken of osteoporose kan ontstaan. De opname van vitamine D vindt plaats via voeding maar ook via de huid door middel van zonlicht. Wanneer de leeftijd toeneemt, neemt de huidveroudering ook toe. Door dit verouderingsproces is de huid minder goed in staat om vitamine D vanuit zonlicht op te nemen, waardoor al snel een tekort kan optreden. Helaas is het niet mogelijk om als 65-plusser het tekort aan vitamine D via voeding aan te vullen. Het slikken van een supplement is dus echt nodig.

Mannen en vrouwen in de leeftijd van 50 tot 69 jaar dienen 10 microgram per dag bij te slikken. Voor 70- plussers, zowel mannen als vrouwen, geldt een advies van 20 microgram per dag.

Overige vitaminen

Naast vitamine D zijn er ook een aantal andere vitaminen die minder goed worden opgenomen als gevolg van het ouderdomsproces. Een voorbeeld is vitamine B12. Een tekort aan deze vitamine kan vaak nauwelijks door voeding nog worden opgelost. Hiervoor zijn dan injecties nodig. Ook de opname van vitamine B6 kan verlaagd zijn waardoor er tekorten kunnen ontstaan. Om deze reden kan het goed zijn om één tot twee keer per jaar het bloed te laten onderzoeken op de vitaminestatus. Zo is een tekort snel opgespoord en kan er ook snel gehandeld worden.



Vocht

Naarmate de leeftijd vordert, nemen de nieren in functie af. Hierdoor is er meer urine nodig om de afvalstoffen af te voeren. Ouderen dienen dus meer vocht in te nemen, namelijk 1,7 liter per dag. Het advies voor jongeren is 1,5 liter per dag. Het hardlopen zorgt er echter voor dat er meer vocht verloren gaat via het zweet. Hardlopende 65-plussers dienen naast die 1,7 liter nog het verloren vocht tijdens de training erbij te drinken, wat neerkomt

op 2,0 tot 2,2 liter per dag (dit verschilt per persoon).

Eiwitten

Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans op het verlies van spiermassa en spierfunctie. Dit proces heet ook wel sarcopenie. Bij sarcopenie is de balans tussen spiereiwsynthese (opbouw) en spiereiwitafbraak verstoord. Om sarcopenie te voorkomen of



tegen te gaan zijn spierversterkende oefeningen noodzakelijk. Het hardlopen is hiervoor onder andere geschikt. Echter wel met ondersteuning van (kracht)oefeningen. De spiermassa kan alleen stabiliseren of toenemen wanneer er voldoende eiwitten binnenkomen via de voeding. De hardlopende 65-plusser dient er dus op te letten voldoende eieren, zuivel, vlees, vleesvervangers, peulvruchten, noten en volkoren producten te nuttigen.

Bron: Voedingscentrum, door Tara Vissers



Fotograferen tijdens je event? Hoe werkt dat eigenlijk?

Ongetwijfeld hebben jullie allemaal weleens een evenement, een loopwedstrijd of een toffe jeugdcompetitie georganiseerd op de club. Wat is er dan mooier om professionele foto's te maken tijdens zo'n evenement om bijvoorbeeld de promotie voor een volgende keer goed op te tuigen?

Beelden zeggen tenslotte meer over de sfeer van de dag, de geleverde prestaties van de atleten, de vele bezoekers, hoe de accommodatie erbij lag en de vele vrijwilligers.

Toch is dit een behoorlijk hot issue want mag je deze foto's wel zomaar gebruiken op de website van jouw club? En wat is er eigenlijk precies afgesproken met de fotograaf over het gebruik en doorplaatsen van zijn of haar foto's? En bijna nog belangrijker: hebben de deelnemende atleten of bezoekers van jouw event ergens toestemming gegeven voor het publiceren van de foto's? Als club heb je hier wel degelijk een belangrijke rol in. Want wie heeft welke rechten en wat is jullie rol als atletiekclub als je zelf foto's publiceert of een fotograaf hebt ingeschakeld om foto's te maken?

Als Atletiekunie hebben wij hier ook regelmatig mee te maken, vooral wanneer wij bij onze Nederlandse Kampioenschappen fotograferen inhuren. De afspraken aan onze kant kennen vooral een facilitaire insteek, kijkend naar zaken als 'hoeveel fotograferen mogen op het middenterrein' en 'hoe zijn de accreditatieprocedures geregeld'. Bij een lokaal evenement of loopwedstrijd is het echter ook van essentieel belang om hier goede afspraken over te maken met enerzijds de fotograferen die je rond hebt lopen en anderzijds met je bezoekers.

Portretrecht en auteursrecht?

En hoe zit het dan met het verschil tussen deze twee? Het auteursrecht is het uit-sluitend recht van de maker van een werk van letterkunde, wetenschap of kunst, of van diens rechtverkrijgenden, om dit openbaar te maken en te verveelvoudigen, behoudens de beperkingen, bij de wet gesteld. In eerste instantie komt het auteursrecht op zo'n werk toe aan de maker van het werk, en wel vanaf het moment dat hij het werk gemaakt heeft. In dit voorbeeld dus de fotograaf in kwestie.



Terwijl portretrecht gaat over diegene die op de foto of afbeelding staat. Wie op een foto afgebeeld staat, kan zich soms beroepen op het zogenaamde 'portretrecht'. Dat houdt in dat in sommige gevallen de foto niet mag worden gepubliceerd zonder de toestemming van degene die op de foto staat. Het portretrecht geldt ook voor andere soorten afbeeldingen, zoals tekeningen en schilderijen. Het portretrecht is geregeld in de Auteurswet en deze wet maakt onderscheid tussen twee verschillende situaties:

- het portret dat in opdracht is gemaakt ,
- ofwel het portret dat niet in opdracht is gemaakt.

En precies dit is bij veel sportevenementen, loopevenementen of andersoortige activiteiten op de club of op locatie vaak het euvel of hetgeen dat niet waterdicht op papier staat. Of de afspraken met een fotograaf zijn niet helemaal strak geregeld, we kennen natuurlijk ook genoeg hobbyisten die 'gewoon wat foto's komen maken tijdens je loopwedstrijd', óf er staat niet iets vermeld over fotografie en publicatierechten bij inschrijving of deelname.

Best een ingewikkelde kwestie dus

Zeker nu met de vernieuwde privacywet, de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG), en het feit dat alle organisaties, stichtingen en bedrijven dit moeten inbedden in procedures en werkwijzen. In 2017 heeft Monique Hennekens, Advocaat IT & Privacy bij [Hekkelman Advocaten](#) dit onderwerp eens goed onder de loep genomen. Ik adviseer je om [dit artikel](#) nog eens na te lezen.

Esther Singendonk
Communicatieadviseur Atletiekunie

bron:



LC by BERRYs is de naam waaronder Berry Snoeren



zijn vestiging van Runners World Breda voortzet

Lopers Company

Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie u op het gebied van uw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers hebben blessures gehad, hebben aan honderden lopen meegedaan en beschikken over een netwerk van sportartsen, fysiotherapeuten, trainers en personal coaches. Om u te helpen bij het maken van de voor u juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kunt u bij ons terecht voor informatie over loopgroepen, wedstrijden, wedstrijd organisatie, tijdwaarneming en nog veel meer.

Berry Snoeren

Ik ben Berry Snoeren eigenaar van LC By Berry's. Als fanatieke hardloper ben ik 8 jaar geleden begonnen als mede eigenaar van de nr 1 hardloopwinkel in Breda. Na 3 jaar mede eigenaar te zijn geweest werd ik volledig eigenaar.

In de loop der jaren heb ik al met veel plezier en deskundigheid vele lopers en loopsters geholpen aan de juiste hardloopschoen. Wat is er nu leuker dan mensen blij maken met goede hardloopschoenen. De naamsverandering zal door de klanten zeker als prettig worden ervaren omdat ik nu samen met mijn team nog beter kan inzoomen op het juiste assortiment voor u. We verwelkomen je graag bij LC By Berry's

Janneke Luitjes

Ik ben Janneke en ik werk al 7 jaar met veel plezier bij de nummer 1 hardloopwinkel van Breda. Ik ben in 2012 afgestudeerd als gymdocent en heb het lesgeven een aantal jaar gecombineerd met het adviseren van mensen op het gebied van hardlopen. Anderhalf jaar geleden heb ik afscheid genomen van het onderwijs om fulltime in de winkel te komen werken. Sindsdien ben ik bij alle facetten die bij het runnen van een winkel komen kijken betrokken maar het leukste blijft het contact met de mensen. Onze nieuwe naam zal niks veranderen aan de manier waarop ik iedereen in onze winkel zal helpen om zijn of haar doelen te bereiken.

Marcel van Andel

Hallo, ik ben Marcel van Andel en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag By Berry's. Uiteraard is hardlopen mijn hobby; mijn uitdaging is om jaarlijks een marathon te lopen, dit jaar heb ik me ingeschreven voor de Reykjavik Marathon. Ook wielrennen heeft mijn interesse, de Fiets Elfstedentocht staat ook op het programma. Mijn drive in de winkel is om iedereen, vanuit eigen ervaring, zo goed mogelijk te adviseren met schoenen, kleding en accessoires zodat er met veel plezier kan worden hardgelopen. Tot ziens in de winkel en veel fijne loopkilometers gewenst!



Openingstijden

Maandag	13:00 - 17:00 uur
Dinsdag	09:30 - 18:00 uur
Woensdag	09:30 - 18:00 uur
Donderdag	09:30 - 20:00 uur
Vrijdag	09:30 - 18:00 uur
Zaterdag	09:30 - 17:00 uur
Zondag	wordt gecommuniceerd via site!

Meer informatie over LCby Berrys, klik [hier](#)

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 21 bordsponsoren van ARV Achilles kregen in de laatste 13 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast 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.

Sponsorcommissie

Zoals aandachtige leden inmiddels wel zullen hebben gemerkt, zijn de activiteiten van de Sponsorcommissie van Achilles niet zonder gevolgen gebleven. Bijna maandelijks worden er nieuwe reclameborden opgehangen en worden kandidaat-sponsors benaderd.

De sponsorcommissie bestaat uit Rien Verhoeven en Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers, terwijl de redactie hier louter een uitvoerende functie heeft. Waar nodig vraagt de commissie input van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter. In mei 2018 wordt de eerstvolgende (5^e) vergadering gepland.

Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

De Commissie zorgt ervoor dat het tekenen van het sponsorcontract en het ophangen van het reclamebord niet het einde van de activiteiten van Achilles-zijde betekent. Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsoren krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen. Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het publicatiebord te plakken.

En verder is het sinds kort mogelijk om als sponsor reclame te maken met behulp van de monitor die in de hal van ons clubgebouw is geplaatst. In een roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

Meer informatie over sponsormogelijkheden bij ARV Achilles: sponsoring@arvachilles.nl



Algemene fysiotherapie • Bekkenfysiotherapie • Manuele therapie
Oedeemfysiotherapie • Oncologiefysiotherapie • Sportfysiotherapie



(Achilles)LTV unplugged!

Oftewel de stekker eruit. Eind januari kreeg ik van Dick Lam het volgende bericht “Ik kan niet meer op donderdag. Ik heb zo’n 50 atleten (bij Haag Atletiek) op donderdag. Mijn rol voor LTV is klaar wat mij betreft. Het is beter dat ze een trainer hebben die erbij is. En ze ziet lopen. Ik ga nu ook op maandag iets met de jeugd doen. Dus mijn dagen zijn gevuld. Op de zondag wordt het ook steeds rustiger. Misschien een goed moment om te stoppen. Een hele mooie tijd hebben we gehad. Ik kijk er met veel plezier op terug.”

Dus zodra ik terug was in Nederland heb ik op donderdag 22 februari 2018 de atleten en Nicoline Franken (onze fysiotherapeute) gevraagd om die avond om naar de bestuurskamer van Achilles te komen. Ik heb uitgelegd wat de situatie is, en daarna alle lopers en als laatste Nicoline gevraagd om hun mening over het wel of niet moeten doorgaan met onze trainingsgroep.

- Alwin Roovers: ik stop bij Achilles en ga bij Ed Sligchers (DJA) trainen.
- Tim Ernest: ik ben door Ed gevraagd om een maand op proef mee te trainen op woensdagavond.
- Stef Dirks: ik stop met hardlopen en zeg meteen mijn lidmaatschap bij Achilles op.
- Daan Dirks: ik stop met hardlopen en zeg meteen mijn lidmaatschap bij Achilles op.
- Ravi Mohunlol: ik ben net lid en wil eind mei stoppen (met voetballen) aan het einde van de voetbalcompetitie en meer gaan hardlopen.
- Johan Vergauwen: blijft lid en zal vermoedelijk op dinsdag op de baan bij de Lopersgroep van Tonio de Jong gaan trainen.
- Henk Buesink: blijft lid en zal waarschijnlijk na 10 maart bij de Lopersgroep van Tonio de Jong gaan trainen.
- Toon Heeren: blijft lid en gaat bij de Lopersgroep van Tonio de Jong trainen.
- Nicoline Franken: stopt bij LTV (omdat de groep niet meer bestaat), sluit wellicht aan bij DiDo’s.
- Wilbert Touw (niet aanwezig) mailde mij eerder: “Ondanks dat ik het jammer vind, begrijp ik het wel dat het zo niet langer door kan gaan. Ik ben een Achillesman en kies daarom voor het volgende: LTV opheffen en bij Tonio gaan trainen.”
- Dick Ringelberg: blijft lid van Achilles en zal dit jaar in ieder geval op dinsdag Toon, Henk, Wilbert en Ravi begeleiden, en ook Silvia Verhoeven, waarvoor ik net zoals Henk al jaren trainingsschema’s voor maak.

Duidelijk bleek dat alle aanwezigen niet blij zijn met dit treurige einde van onze MiLa-groep en ze zijn dan ook op zijn zachts gezegd teleurgesteld over de wijze waarop deze trainingsgroep door het bestuur van Achilles is ondersteund.

LTV is per april 2012 weer onderdeel gaan uitmaken van ARV Achilles. Om diverse redenen, waaronder twee zeer belangrijke: doorstroming van junioren én meedoen aan de atletiekcompetitie. Dat tweede punt is aardig gelukt, getuige de promotie naar de 2e divisie in september 2012. Het eerste punt is volledig mislukt. Alleen Daan en Stef Dirks zijn doorgestroomd, en dan nog vanuit de Jeugd-Mila groep van Hans de Bruijn. Vanuit de C/D juniorengroep moet de eerste junior zich nog melden. Klik [hier](#) voor de geschiedenis van Achilles-LTV en de 40 NK-medailles die de lopers in bijna 15 jaar hebben gewonnen.

Met de lopers die lid blijven of overgaan naar DJA heb ik afgesproken, zoals al eerder met Ed Sligchers is afgestemd, dat er op zondagochtend vanuit Stayokay in Bergen op Zoom gezamenlijk getraind wordt met lopers van DJA en wellicht nog enkele atleten van Sprint.

Op de balans van Achilles staat nog een bedrag dat destijds als ‘bruidsschat’ van Loop Team Velocitas is meegekomen, daarvoor moet nog een passende bestemming worden gevonden.

Dick Ringelberg, 24 februari 2018

Op 15 maart 2018 vinden 514 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

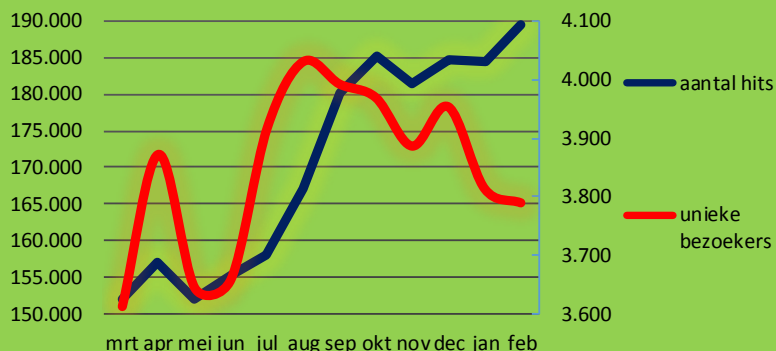
Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

Op naar de 600!

facebook

Over de grafiek hiernaast: de cijfers zijn verwerkt in een voortschrijdend 12-maands gemiddelde. April = het aantal hits van mei 2016 t/m april 2017 gedeeld door 12. Mei = juni 2016 t/m mei 2017 / 12.

maandelijkse webtrend - www.arvachilles.nl



NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

25 maart	NK halve marathon senioren en masters	Stichting Venlo Loopstad.com	Venlo
28 en 29 april	NK werpvijfkamp/kogelslingeren/gewichtwerpen	AV Hanzesport	Zutphen
12 mei	NK teams voor senioren	nmb	nmb
1, 2 en 3 juni	NK atletiek masters	AV Gouda	Gouda
2 en 3 juni	NK meerkamp junioren A/B	Haag Atletiek	Den Haag
9 juni	ONK Para-atletiek	Nijmegen Atletiek	Nijmegen
15, 16 en 17 juni	ASICS NK atletiek junioren A/B	AV NOP	Emmeloord
22, 23 en 24 juni	ASICS NK atletiek senioren	Gez. Utrechtse atletiekverenigingen	Utrecht
2 september	NK teams voor junioren	nmb	nmb
8 september	NK 100km senioren en masters	AV Aquilo/Run Winschoten	Winschoten
29 en 30 september	NK Estafette	AV Startbaan	Amstelveen
7 oktober	NK snelwandelen 50km mannen /10km vrouwen	RWV	Rotterdam
21 oktober	NK marathon senioren en masters	Stichting Sportevenementen Le Champion	Amsterdam

Filmpje NK Cross 10 maart 2018 (05:08) door Peter Eijking



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