



nummer 58
augustus 2018

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)

- voorzitter: **vacature**
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secre.)
- Toos van Vlijmen (lid)

abonnement Nieuwsbrief
Klik [hier](#) om eenmalig op te geven of je maandelijks de Nieuwsbrief digitaal via email wil ontvangen. 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.

INSCHRIJVING JUBILEUMFEEST

Op de website, maar ook met de onderstaande link, kan je inschrijven voor het

Jubileumfeest 50 jaar Achilles

op zaterdag 29 september 2018 vanaf 13:00 uur.

De Feestcommissie nodigt je uit te kiezen uit drie mogelijkheden:

- Programma met BBQ
- Programma zonder BBQ
- Alleen BBQ

Leden betalen € 5,00, voor niet-leden kost de feestdag € 10,00.

Klik op [deze link](#) om je in te schrijven.



ACHILLES ACTIVITEITEN

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

05 sep - Rollatorrace in Etten-Leur

29 sep - 50 jaar Achilles

In verband met het 50 jaar bestaan van Achilles en de activiteiten op zaterdag 29 september, hebben we als WOC gekeken naar de mogelijkheden voor de clubkampioenschappen op een andere datum.

We zitten als organisatie vast aan een wedstrijdkalender en beschikbaarheid van juryleden en vrijwilligers.

Omdat we op 1 september de ARWB kampioenschappen organiseren, hebben we gekeken naar de mogelijkheden om dit te combineren met de clubkampioenschappen.

Maar ook hier komen we tot de conclusie dat dit niet haalbaar is met het rondkrijgen van de jury. Dit heeft mede te maken met vakanties en te weinig aanwas van nieuwe juryleden en vrijwilligers.

Dus het besluit is om dit jaar geen clubkampioenschappen te houden.

Mededelingen van het bestuur

- Onze kantine heeft enkele aanpassingen ondergaan: een nieuwe koffiemachine, waardoor ook de prijslijst daarop aangepast gaat worden. Ook is de kantine verrijkt met een TV-schermd.



NIEUW

Met verse koffiebonen, café latte, cappuccino, warme chocomel en nog meer vers gemaakte warme dranken. Vanaf augustus in onze kantine, nadat de kantinevrijwilligers de ins- en outs van dit nieuwe apparaat onder de knie hebben gekregen. Meteen wordt dan de prijslijst aangepast.

- Op woensdag 5 september vindt op onze atletiekbaan alweer de **2e Rollatorrace** plaats, waarvan de organisatie in handen is van Avoord. Op die woensdag is iedereen met een rollator welkom om diverse afstanden te lopen: 400 meter, 1 km en 2,5 km. Bij Achilles worden alle lopers om 14:00 uur ontvangen, waarna ze om 14:45 uur van start gaan met de loop. Meer informatie bij Marian Roest (m.roest@avoord.nl of 06514 133 89)



- En op donderdag 27 september is er een wandeltocht voor diabetici vanaf onze accommodatie.

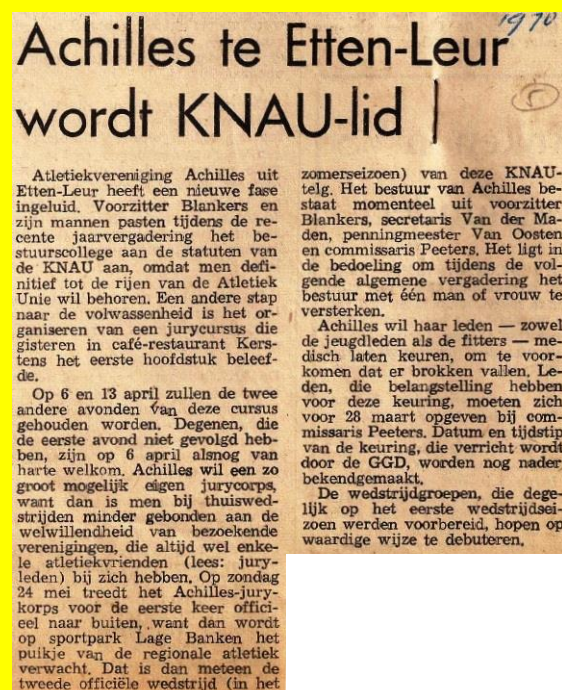
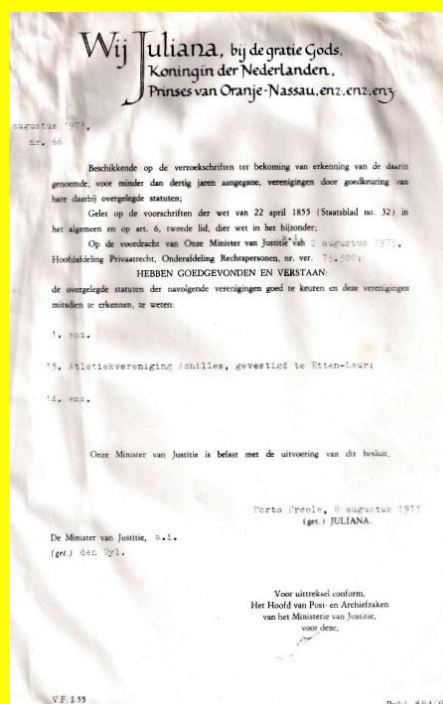
Dit jaar bestaat Atletiek- en Recreatiesport Vereniging Achilles 50 jaar. Op 27 september 1968 werd de vereniging opgericht met destijds 42 leden. Gedurende de 50 jaar is Achilles uitgegroeid tot een zeer veelzijdige vereniging met een ledenaantal van ruim 800.

Op zaterdag 29 september 2018 wordt een jubileumfeest georganiseerd op het atletiekterrein van A.R.V Achilles. Het feest is voor iedereen die betrokken is of is geweest bij Achilles, dus ook ouders en oud-leden zijn van harte welkom.

Tegen de avond vindt er een barbecue plaats met volledig verzorgde maaltijd. Een DJ zorgt vervolgens voor een goede afsluiting van de avond.

Voor het inschrijven gebruik je de [inschrijfpagina](#) . En voor meer informatie over dit jubileumfeest kijk je op onze **website**. De inschrijving sluit op 14 september 2018.

Ter ere van het 50 jarig bestaan wenst Achilles een mooie weergave door de jaren heen te tonen. Heb je nog foto's of krantenknipsels van A.R.V Achilles uit andere tijden dan ontvangt Achilles hier graag een kopie van of tijdelijk het origineel. Deze kan je in de kantine bij de bar inleveren of mailen naar jubileum50@arv-achilles.nl



OVER DE INHOUD VAN DE ARV ACHILLES NIEUWSBRIEF nr. 58

KLIK

Memorabel: het afscheid van Koos van Kampen als gastheer op dinsdag- en donderdagochtend.

Niet vergeten: om je op te geven voor het feest van 50 jaar Achilles op zaterdag 29 september, geef je via de [weblink](#) (vóór 15 september) op en laat jubileum50@arvachilles.nl weten wat je keuze is!

Wanneer je niet mee wil doen, kan je toch betrokken zijn op deze feestdag, de Jubileumcommissie zoekt nog mensen voor achter de bar en op het veld om zaken in goede banen te leiden, gebruik het emailadres hierboven om je aan te melden, of schiet Cees van Meer, Alex Heijnemans of Fred Hoefs daarover aan.

Tegen die tijd heeft menige bezoeker van onze kantine al kennism gemaakt met de ongetwijfeld heerlijke verse koffieproducten uit ons nieuwe apparaat.

Vraag aan de **Achilles-Pupillen**: “En hebben jullie **Melissa Boekelman** nog gezien op tv tijdens de Europese Kampioenschappen atletiek in Berlijn?” Wanneer je toevallig net met vakantie was of je tv was kapot, [hier](#) zie je wat ze op het EK gedaan heeft. Hoe Melissa de volgende dag naar haar optreden terugkeek [zie je hier](#).

Op verschillende pagina's van deze Nieuwsbrief zie je documenten uit het verleden van onze club.

- * Op 8 augustus 1973 ondertekende de oma van onze koning vanuit haar vakantieverblijf dat de oprichting van AV Achilles officieel is goedgekeurd.
- * De eerste pagina van de voorloper van Sportmemo (bedankt Koos) en deze Nieuwsbrief op pagina 9 laat je lezen over een stukje van de eerste penningmeester W(im) Roza over de betekenis van de naam van onze vereniging.
- * En op p. 15 kan je lezen wat secretaris Cees Maas over het verenigingsjaar 1972 te vertellen heeft.

Wil je deze **Nieuwsbrief** blijven ontvangen, klik [hier](#) om de redactie toestemming te geven je emailadres hiervoor te gebruiken!

AFSCHEID VAN EEN GASTHEER



Koos van Kampen was vandaag (als vaak in gezelschap van zijn echtgenote) voor de laatste keer gastheer bij Achilles.

Hij is bedankt voor alle kopjes koffie, thee en chocolademelk, voor alle kruisjes die hij gezet heeft op de consumptiekaarten, voor alle praatjes die hij gemaakt heeft, kortom: bedankt voor alles wat hij heeft gedaan.

Aldus Adriënne van der Sanden op dinsdag 31 juli 2018, namens de DiDo's, de 55-plus trimgroep en de EIDias wandeldames.



ONZE SPONSOREN IN BEELD

BOUWMAN ZWEMBADEN

Fit blijven of juist lekker even afkoelen met je eigen zwembad. Genieten van wellness met je eigen sauna of whirlpool. Dát is echte luxe, gewoon bij je thuis! Bij Bouwman Zwembaden realiseren we al jaren droomzwembaden, zwembadviervers en wellnessfaciliteiten. Dat doen we onder meer in West-Brabant, Zeeland, Gelderland en de regio Rotterdam.



Culinair genieten
aan de
zwembadrand

Verkoeling in het zwembad. Een lekker drankje tijdens het zonnen. En als afsluiting een uitgebreide barbecue in de tuin. Klinkt dit als de perfecte zomerdag? Met de OFYR wordt het nóg beter!

Bouwman Zwembaden werkt nauw samen met **Brouwers Houtbouw** en **Jansen Hoveniers** (Alle drie zijn deze ondernemers bordsponsor van Achilles, de laatste twee zijn al eerder uitgelicht (juli en april 2018)).

In 2017 zijn ze genomineerd voor de **Beste Ondernemers Visie-trofee**, een prijs die jaarlijks wordt uitgereikt door JCI Etten-Leur (voorheen de Junior Kamer Etten-Leur), een mooi compliment voor onze samenwerking, die al jarenlang bestaat. Het zijn drie bedrijven met ieder hun eigen expertise en vakmanschap. Maar daar waar ze elkaar kunnen aanvullen en versterken, doen ze dat zeker. Ze kunnen klanten naar elkaar doorverwijzen, maar ook samen complete projecten uitvoeren.

Voor meer over deze bordsponsor van Achilles, kijk even op de informatieve [website](#).



Je krijgt bij ons standaard 10 jaar garantie op onze producten en arbeid: absoluut uniek in deze branche! Wij staan voor vakwerk en werken alleen met kwaliteitsproducten. Wij zijn geen prijsvechters, maar vakmensen met kennis van zaken en jarenlange ervaring in de zonnepanelenbranche.

Maatwerk en persoonlijk contact

Wij maken ook voor jou graag een op maat gemaakte offerte. Deze stemmen wij af op jouw dak, omgeving en ligging. Bij ons geen offertes met kleine lettertjes en vervelende verrassingen achteraf. Wij stemmen alle componenten optimaal op elkaar af, zodat er een systeem wordt gebouwd met het maximale rendement voor uw situatie. Door middel van geavanceerde softwareprogramma's maken wij een realistische opbrengst berekening.

Inzicht in de opbrengst van zonnepanelen

Je wilt natuurlijk optimaal inzicht in de opbrengst van jouw zonnepanelen. Via onze app voor de smartphone, tablet en pc kan je 24/7 bekijken wat jouw zonnepanelen opbrengen.



Eigen montagedienst

Coro-zonnepanelen heeft een eigen montagedienst met een prima aftersales service. Coro is aangesloten bij Uneto VNI, de brancheorganisatie van installateurs in Nederland. Onze inkoopvoorwaarden zijn tot stand gekomen in overleg met de Consumentenbond en Vereniging Eigen Huis. Wij zijn SEI erkend (Stichting Erkenning Installatiebedrijven) en een volledig gecertificeerd elektrotechnisch installatiebureau. Info over deze Nordic Walking-sponsor, klik [hier](#).

Jonge bestuurder: ‘Frisse blik die ook past bij deze tijd’

Het tekort aan jonge vrijwilligers is een bekend fenomeen bij atletiekverenigingen. Jeugdige bestuurders zijn al helemaal ver te zoeken. En als er dan al een jonkie opstaat en tussen die “oude mannen” gaat zitten, dan heb je nog het issue “de generatiekloof”. AV de Liemers is met bestuurslid Jouke Dijkstra (25) een schoolvoorbeeld van hoe het ook anders kan. ‘Ik en de voorzitter werken samen als een geoliede machine. Het maakt niet uit dat ik zo jong ben.’

In 2015 stond Jouke (toen 23 jaar) op om zich aan te sluiten bij het toenmalige bestuur. ‘Ik startte met jeugdzaken en een jaar later nam ik de functie trainerszaken er ook bij. De huidige bestuurder had er door zijn drukke baan te weinig tijd voor, maar zijn taken loslaten zonder opvolger was ook geen optie.’ Nu twee jaar verder zit Jouke nog steeds op deze post.

Doel bereikt

‘Drie jaar geleden, de start van mijn rol als bestuurslid, beschikte ik nog over vrij veel tijd. Ik rondde mijn ALO-studie toen net af. Inmiddels ben ik aan een nieuwe studie begonnen dus mijn tijd is ook schaarser. Ik focus me daarom alleen nog op trainerszaken, een belangrijk onderdeel: zonder trainers immers geen vereniging. Mede door het toch wel grijze trainersbestand zijn we constant op zoek zijn naar nieuwe trainers. Dit is één van de zaken die ik heb opgepakt.’ En dat doet Jouke met succes. Inmiddels zijn er bijvoorbeeld acht jeugdtrainers voor de pupillen bij, en volgden er diverse ouders en leden trainersopleidingen van niveau 2 tot en met zelfstandig trainer.’ ‘Ik wil terug naar het echte verenigingsgevoel van vroeger’

Sneltreinvaart

Een ander aandachtspunt waar Jouke zich in vastbeet is stilstand. Hij lacht: ‘Nou dat stilstaan hebben we helemaal losgelaten hoor, we zijn nu eerder een trein die we moeten afremmen. We pakken alles aan wat we kunnen om maar te groeien. Het doel is nu vooral de saamhorigheid binnen de vereniging terug krijgen. We zijn niet meer de vereniging van vroeger waarbij alle leden tot en met het einde van een wedstrijddag blijven om ook de laatste deelnemers te zien strijden en finishen. Maar dat is wél het gevoel dat ik wil hebben bij een vereniging. Dus daar ga ik voorlopig

nog even voor.’

‘Leeftijd of mentaliteit zijn totaal geen issue’

Rechterhand

Tot de spijt van Jouke zijn er sinds zijn komst in het bestuur nog geen andere jonge leden opgestaan. Jouke is dus nog steeds veruit het jongste bestuurslid. ‘Maar leeftijd of mentaliteit zijn totaal geen issue binnen ons bestuur. De toenmalige voorzitter (red. ze is recent overgestapt naar voorzitter van een stichting waar de vereniging veel mee samenwerkt) heeft de afgelopen drie jaar zo ontzettend veel voor de vereniging gedaan, en met een hoge snelheid. Ik was hierbij haar rechterhand. Haar kennis van organisatieontwikkeling combineerde perfect met mijn kennis van de vereniging. Ik ben al sinds mijn zevende lid bij AV de Liemers. Daarbij neem ik de kennis van mijn ALO studie mee. Ik weet wat een vereniging wel en niet kan, en of het binnen onze vereniging kan en bij de atletieksport past.’

‘Frisse blik die ook past bij deze tijd’

Ophakken en timemanagement

Op wat wisselingen na zitten de meeste bestuurders al vele jaren op hun plek. De frisse blik van Jouke voegt dus zeker iets toe aan het huidige bestuur. Jouke legt dit uit met een voorbeeld: ‘Door het vrijwilligerstekort krijgen we steeds minder zaken voor elkaar. Het tekort aan handjes past helaas bij deze tijd: mensen hebben volle agenda’s. Ik kies daarom voor een andere aanpak: één grote taak, delen we op in heel veel kleine. Zo heb ik een tijd terug de ouders van een jeugdgroep opgetrommeld, door een tekort aan vrijwilligers konden ze afgelopen jaar niet eens meedoen aan wedstrijden. Mijn doel was samen zorgen dat het team volgend seizoen wel weer mee kan doen. Samen ja, want ik vind dat wij er als bestuur niet zitten om alles op te lossen, wij geven richting maar iets realiseren moeten we echt met z’n allen doen. De simpele oplossing bleek te werken: grote, tijdrovende taken opdelen in kleine stukjes. Elke ouder doet nu iets, en dat werkt. Naast taken duidelijk afbakenen moeten we strikt met tijd omgaan. Vroeger maakte het niet uit of mensen om vijf uur of acht uur ‘s avonds naar huis konden. Nu moet het vaak geen tien minuten langer duren, want

LEES verder op p. 6

dan komen ze niet meer. Begrijpelijk wel hoor, iedereen heeft tegenwoordig een druk leven.'



Tips voor andere verenigingen?

Tot slot heeft Joke nog een tip om nieuwe mensen enthousiast te krijgen voor een bestuursfunctie. 'Er zijn altijd mensen binnen de vereniging, trainers bijvoorbeeld, die van zich laten horen en ideeën hebben. Die moet je er direct bij betrekken. Vraag of ze eens bij een vergadering komen zitten. Ze vinden dan vaak vanzelf wel een plek of functie binnen het bestuur die bij ze past.'

bron:



Een blik op de trainingsweek van hardlooper Susan Krumins

Namens hardlopen.nl was Dennis Licht - zelf meervoudig Nederlands Kampioen hardlopen – als reporter ter plaatse om een aantal van hardlooper Susan Krumins die op het EK in Berlijn aan de start kwamen te onderwerpen aan een aantal vragen. Lees en leer van de beste hardlopers uit ons land.

Hardlopen.nl sprak met hardlooper **Susan Krumins (Kijken)** over haar trainingsweek, waarom ze zoveel alternatief traint en waarom rusten zo belangrijk is.

Hoe zag jouw trainingsweek er vlak voor het EK uit? Ik was toen op trainingsstage in het Zwitserse Sankt Moritz. Dat ligt op ongeveer 1800 meter boven zeeniveau. Het ligt er een beetje aan in welke periode ik zit of op welke plek ik ben, maar op dinsdags heb ik een baantraining, op vrijdags een 'threshold-training' (dat is een duurloop op een hoog tempo in bepaalde hartslagzone) en op zondag een lange duurloop met een 'pick-up' (progressieve tempoblok) in het laatste half uur. Tussendoor heb ik iedere dag een duurlooptje en iedere middag ElliptiGO, behalve zondag. Lees [hier](#) verder ...

bron:



FitStap coach KWBN

Opleiding tot FitStap coach voor trainers van de atletiekunie

FitStap is het nieuwe beweegprogramma van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN). Naast een beweegdeel (waarvan de basis wandelen is) omvat het programma voeding(sadvies), mental coaching en cognitieve fitness. Het doel van FitStap is dat de deelnemers een structurele verandering in hun leefstijl doorvoeren, waardoor hun gezondheid ook op de lange termijn verbetert. Voor veel deelnemers is FitStap de eerste stap om (weer) in beweging te komen.

Speciaal voor trainers met een opleiding op niveau 3 of met ervaring in het trainen van groepen, biedt KWBN de opleiding 'FitStap coach' aan. Door jouw kennis en vaardigheden uit te breiden op het gebied van o.a. voeding, mentale coaching en cognitieve fitness, ben je in staat jouw dienstverlening te verbreden. Zo kun je al voordat mensen in staat zijn deel te nemen aan sportlessen, hen begeleiden in hun eerste stappen op weg naar een gezondere leefstijl.

De opleiding 'FitStap coach' is een opleiding op maat, bestaande uit de modules:

- Mentale coaching
- Cognitieve fitness
- Chronische aandoeningen en bewegen
- Gezonde voeding
- Wandeltechniek
- FitStap, het programma

Alleen gecertificeerde coaches mogen FitStap onder licentie aanbieden. De kosten voor de opleiding en licentie in het eerste jaar bedragen: €200. Daarnaast draag je van de eerste twee deelnemers het volledige deelnamegeld af en daarna van alle deelnemers in dat jaar 10%. 90% van de inkomsten is dus voor jou als coach. Lees hier alles over de Kansen en kosten.

Wil jij een nog actievere rol spelen in de preventie? Jouw kennis en vaardigheden uitbreiden?

Verandering in beweging zetten? Meld je dan aan voor de tweedaagse opleiding 'FitStap coach'.

Heb je vragen? Stuur ze door naar

<mailto:info@fitstap.nl>.

bron:



Wat maakt een atleet tot een goede hoogspringer? Volgens de Duitse trainer Hans-Jörg Thomaskamp zijn daar weinig specifieke kenmerken voor te noemen. Maar de man of vrouw die over een lat op de hoogte van twee meter of meer wil springen, moet die sprong durven maken zonder om te kijken.

Thomaskamp (1957) is sinds 1999 verbonden aan de Duitse atletiekvereniging TSV Bayer Leverkusen. Sinds kort fungeert hij als sportdirecteur en hoofdtrainer op de fraaie accommodatie, bestaande uit onder meer een 400-meterbaan, een indoorhal met een 200-meterbaan en uitgebreide faciliteiten in het kracht-honk. In de komende winter krijgt de binnenbaan een nieuwe toplaag en krijgen Thomaskamp en zijn collega's apparatuur om de bewegingsanalyse tijdens trainingen sterk uit te breiden. Topatleten uit de hele regio trainen er en in het verleden wisten ook onder meer de polshoogspringers Monique de Wilt en Rens Blom de weg naar

Hans-Jörg Thomaskamp: Durven springen zonder om te kijken



Leverkusen en Thomaskamp te vinden. Zelf is hij tegenwoordig erg druk met de organisatie rond de vereniging en de accommodatie. 'De atletengroep die ik nu nog training geef zie ik maar als mijn hobby', zegt hij lachend.

"Bij de flop kun je harder aanlopen en dus hoger springen"

'Eigenlijk denk ik dat iedere atleet die over voldoende sprintkwaliteiten en kracht beschikt moet kunnen hoogspringen', zegt Thomaskamp. 'Natuurlijk zijn lichamelijke kenmerken als lengte en gewicht van belang. Maar de training voor het hoogspringen stelt geen heel andere eisen dan die voor hinkstap- of verspringen. Als je een zeker gevoel voor springen hebt, kun je ze alle drie kiezen. Bij polshoog ligt dat wat anders, omdat de beweging over

de lat andere eisen stelt.' 'In de moderne trainingsleer gaan we er vanuit dat er heel verschillende soorten hoogspringers zijn, met elk hun lichamelijke kenmerken. Maar bij hoog- én verspringen gaat het er vooral om kinetische energie op te wekken die je in verticale of horizontale sprongen kunt omzetten. Dat is een universeel uitgangspunt.'

'Het heeft ook te maken met de floptechniek die we tegenwoordig overal in de praktijk zien gebracht. Daarvoor is snelheid belangrijker dan de pure kracht waarmee atleten vroeger over de lat moesten zien te komen. De anatomie is minder van belang. Het gaat om de kinetische energie die ontstaat als je met snelheid en kracht de bodem raakt. Als je in staat bent die impuls goed te gebruiken, kun je dat in allerlei disciplines gebruiken. Je ziet dat het verschil in snelheid in de bocht die de hoogspringer loopt en bij de aanloop van de verspringer steeds kleiner wordt.' 'Ik denk ook dat de kinetische energie die je met snelheid kunt opbouwen bijna onbegrensd is, zolang je die maar kunt omzetten in sprongkracht. Daarom heeft de floptechniek zich ook zo enorm sterk ontwikkeld. Terwijl je ook zou kunnen zeggen dat het makkelijker is om op de ouderwetse manier over de lat te springen, omdat je dan geleidelijk al je lichaamsdelen kunt afwikkelen. Maar bij de flop kun je veel harder aanlopen en dus in potentie hoger springen.'

"In de bocht durven te hangen"

'Wel is de coördinatie die voor het hoogspringen nodig is wat ingewikkelder dan bij het verspringen. De lat vormt echt een extra hindernis. Je moet beweeglijk zijn en kunnen turnen. Je moet ook zekere natuurlijke reflexen weten te beheersen. De mens wil altijd optisch de controle behouden in de richting waarin hij of zij zich beweegt, omdat hij zich voortdurend wil kunnen oriënteren. Bij het hoogspringen moet je bereid zijn om van die controle af te zien - en zeker bij beginners is dat moeilijk. Maar als je met de floptechniek steeds om kijkt naar waar je heen springt, lukt het je niet.' 'Een tweede eis voor hoogspringers is dat ze vertrouwen moeten krijgen dat ze met hoge snelheid een bocht kunnen lopen. Ik vergelijk dat wel met motorrijders, die in de bocht durven te hangen. Die moed zul je van jongs af moeten

LEES verder op p. 10

KONTAKT ORGAAN a.v. "Achilles" 1e jaargang no.1.

=====

Samenstelling bestuur: Voorzitter: H.C.Blankers, Julianalaan 14, tel.2781.
 Sekretaris: J.P.Maanders, v.Schendelstr.18,
 Penningmeester: W.Rosa, Tolhuislaan 78, tel.3578.
 Leden: A.A.Peeters, Bissch.molenstr.147, tel.2496.
 P.Schoonhoven, W.Kloosatstraat 2,

Bank: Algemene Bank Nederland N.V., Etten-leur (bankgiro 1109000) t.n.v. W.Rosa.

Bij een te snelle start wordt de atleet teruggeroepen naar zijn startblok en moet opnieuw beginnen, bij een te late start mist hij de aansluiting met de overige deelnemers en zal hij de afstand alleen, dus moeizaam moeten afleggen.

Konklusie: iedere start moet weloverwogen en op de juiste tijd geschieden; het bestuur van "Achilles" is van mening, dat doordat snelle groei van de vereniging wat ledenaantal betreft en voor de verdere uitbouw van "Achilles", als atletiekvereniging, nu gestart moet worden met een kontakt-blad.

Als voorzitter van de a.v."Achilles" doe ik een beroep op alle leden om te komen tot de samenstelling van een redactie-staf. Laat iedereen, die hiervoor iets voelt (enige ervaring strekt tot aanbeveling) zich opgeven bij een der bestuursleden.

H.B.

- o -

Wellicht ten overvloede laten wij hieronder een korte samenvatting volgen over hem, wiens naam onze vereniging draagt.

Achilles was één van de grootste helden uit het oude Griekenland en het middelpunt van vele sagen. Voor de keuze gesteld tussen een lang roemloos leven of een vroegtijdige dood met grote roem, koos hij het laatste.

Volgens een sage dompelde zijn moeder hem, om hem onkwetsbaar te maken, in de Styx-één der rivieren van de onderwereld - hem daarbij aan de hiel vasthoudend; als gevolg daarvan was hij slechts aan zijn hiel kwetsbaar (Achilleshiel) en werd daar-aan tenslotte ook dodelijk gewond.

Tot zover deze kleine geschiedenis van onze naamgever.

In het bovenstaande staan enkele heel opmerkelijke dingen (lang leven zonder roem; kort leven met roem; het zwakke punt.)

Voor onze vereniging is echter een vergelijking met de Achilles-hiel het belangrijkste. Ons inziens is namelijk ons zwakke punt het kontakt tussen de leden onderling en tussen het bestuur en de leden, vooral als het ledental zo stijgt als bij ons het geval is. Het is dan ook van het grootste belang dat er een kontakt-orgaan komt (hoe eenvoudig van opzet ook) om alle wetenswaardigheden, komende evenementen e.d. aan de leden mede te delen.

Laat ons zwakke punt bij ons niet worden wat het bij Achilles word: zijn dood !!!

W.R.

- o -

Nu wij reeds ruim een jaar trainen in bos of zaal door middel van loopoefeningen en één of ander spel is het wel eens goed om even aandacht te schenken aan de ademhalingstechniek. Als we gewoon lopen gaat de ademhaling normaal, echter bij een versnelde pas of een looppas krijgen wij een achterstand in ons long-volume, dat wij slechts kunnen opheffen door het wat kalmer aan te doen of uit te rusten. Hadden wij echter bij het begin van de looppas bewust en nadenkend gehandeld en al direkt de ademhaling aangepast aan het snellere tempo dan was het volume van de longen beter op peil gebleven. Het beste is n.l.door de neus in te ademen en door de mond uit te ademen (ook alleen door de mond in en uitademen is een oplossing). Ook is een veel voorkomend verschijnsel, dat er niet op de juiste manier in en uitgeademd wordt. De juiste manier is n.l.bij inadoming horst uitzetten en maag intrekken en uitademen in omgekeerde volgorde. Het bovenstaande klinkt misschien wel wat overdreven maar als U zelf de proef op de som neemt zult U ongetwijfeld hetzelfde konstatoren.

Veel succes ermee !!

J.M.

Maandagavond 10 juni j.l. hebben een 30 tal mannelijke leden van onze vereniging weer hun jaarlijkse sportkeuring gehad. Er waren er 40 uitgenodigd maar $\pm$ 10

leden moesten door verhindering verstek laten gaan. Deze krijgen later wel weer een oproep evenals de dames en de laatste nieuwe leden. Wel doen wij een dringend beroep op U bij ontvangst van een oproep bij verhindering per omgaande één der bestuursleden te berichten, dit in verband met het feit, dat de kosten, welke de keuring met zich meebrengt (f.6,--) door onze penningmeester vooraf betaald dienen te worden. Dat onze vereniging wel over gezonde leden beschikt kunnen we wel vaststellen, naar ons altans bekend is zijn er geen afgekeurd,. Dat het longvolume van de één groter is als bij de ander werd bewezen bij het blazen, dit liep n.l. uiteen van 2800 tot 7000, alhoewel dit laatste een unicum is. Dit was ook te zien aan de juffrouw, die het apparaat bediende. Haar mond en ogen gingen n.l. steeds verder open van verbazing. Even was er nog paniek bij de eerste leden, die gekouurd moesten worden. De administrateur dhr. van Iersel weigerde verder te gaan met kousen aangezien de centen nog niet binnen waren. Maar dit werd weer keurig opgevangen door onze penningmeester, die was n.l. zo bijde hand geweest om de overschrijving van de bank mede te brengen, en zo werd alles prettig geregeld.

Dat onze vereniging bruist van de activiteiten bewijst U het volgende. Het ligt in de bedoeling, dat "Achilles" de 2e zondag in september de inmiddels bekend geworden Amilto-stratenloop gaat verzorgen. Wij komen hier echter t.z.t. nog nader op terug. Ook zijn er plannen om aan het einde van het zomerseizoen, dit zal zijn 29 september a.s. een oriëntatieloop te organiseren voor al onze leden in het Liesbos.

Tot de volgende keer.

A.P.

- o -

WIST U

dat er uit de leden 35 personen gevraagd worden om als controleur te fungeren bij de stratenloop (2e zondag in september) ? s.v.p. opgeven bij de bestuursleden.

dat U op tijd verwacht wordt bij de training ?

dat er horen zijn, die altijd voorop lopen tijdens de training en zo het tempo "drukken" ?

dat de dames enthousiaster voor de training zijn dan de heren, omdat zij dan eens een avondje uit zijn ?

dat het bestuur unaniem van mening is, dat er zeker enkele zeer goede redacteuren onder leden zijn ?

dat met de jeugdleden- werving voor de atletiek in het a.s.najaar wordt gestart ?

dat er dames-leden zijn, welke met regenachtig weer liever naar de "Kloek" gaan en dan toch "nat" thuiskomen ?

dat het binnensporten 1 oktober 1968 weer zal beginnen in de gymzaal in Zuid:
voor de heren: woensdagavond van 7 tot 8 en 8 tot 9 uur.

voor de dames: donderdagavond van 7 tot 8 en 8 tot 9 uur.

- o -

Het eerste **KONTAKT ORGAAN** van a.v. "Achilles", 1^e jaargang no. 1. Dat moet eind juni of begin juli 1968 zijn gemaakt en verspreid. Met bijdragen van de eerste voorzitter Henk Blankers over nadelen van een te snelle start (voor atleet én vereniging). Penningmeester Roza vat kort samen wat de naam "Achilles" qua betekenis met zich meedraagt. Vervolgens gaat Sekretaris Maanders in op de ademhalingstechniek terwijl op de tweede pagina lid Peeters de (verplichte) jaarlijkse sportkeuring ter sprake brengt, waar blijkbaar 75% van de (mannelijke) leden gehoor aan heeft gegeven.

Het thema voor het Achilles kamp 2018 is bekend:

POOL EXPEDITIE

Vrijdag 12 t/m zondag 14 oktober 2018

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

VERVOLG van p. 8

ontwikkelen bij atleten die willen hoogspringen, want het zijn volgens mij bepalende eigenschappen.' 'Wat bij de flopteknik ook een rol speelt is dat de mens in de voorwaartse richting veel beweeglijker is dan bij een ruggelings beweging. Daar ben je veel beperkter en dat is een potentieel nadeel van deze techniek.'

"Atleten zijn nu eenmaal mensen"

'Naast de fysieke ontwikkeling vind ik het erg belangrijk dat atleten controle hebben over hun eigen bewegingen en dat ze weten wat ze doen. Dat vergt cognitieve eigenschappen die het mogelijk maken om ook bij hoge snelheid je te realiseren wat er gebeurt en hoe de beweging verloopt. Pas dan weet de atleet wat ik bedoel met mijn aanwijzingen en kunnen we op een gelijk niveau communiceren. Het betekent ook dat de atleet de juiste woorden moet kunnen vinden voor wat zijn lichaam hem laat weten. Hij moet zich daar dus bewust van worden.' 'Deels komt die informatie ook uit testen die ik hen laat doen, zoals sprongtestjes. Dan objectieveer je hun bevindingen en weet je waar ze staan in een voorbereidingsperiode. En ik ben van mening dat op neurologisch niveau de hersenen zelf verder werken met die informatie. Dat gebeurt ook 's nachts, zodat je ziet dat aanwijzingen



die ik tijdens een training geef pas de volgende dag effect hebben. Daarna – en zeker in de wedstrijd – moet het natuurlijk weer een automatisme worden.' 'Het testen heeft ook een nadeel. Als je objectief hebt vastgesteld hoe goed een atleet in vorm is, wekt dat hoge verwachtingen voor de wedstrijd. Als de prestaties dan tegenvallen, bijvoorbeeld omdat er kleine technische problemen opduiken bij het springen, zorgt dat voor veel onrust. Maar ja, een wedstrijd is iets anders dan een training. Atleten zijn nu eenmaal mensen.'

Tekst: Cors van den Brink

bron:



Eén van de eerste officiële documenten uit het Achilles-archief, waarbij de typefout (per ongeluk of expres) ARCHILLES meteen al opvalt. De sekretaris had toen nog geen tipp-ex, laat staan een 'undo-knop'. Dit getypte velletje is de eerste aanleiding om onze vereniging op te richten, gedateerd ergens net voor 21 mei 1967.





Masterclass bij jou op de club?

Vraag dit dan nu aan! Het hele jaar door kan jouw club scholingen aanvragen op de eigen accommodatie.

Verenigingen kunnen scholingen aanvragen voor de trainers. Er is een aanbod op het gebied van [Lopen](#), de [Baan](#), specifiek voor de doelgroep [Jeugdtrainers](#) of een scholing [RaceRunning](#).

Van blessurepreventie tot trainingsschema's maken, van motorisch leren tot het aanleren van atletiektechniek, er is veel mogelijk!

Wil je les van een bepaalde expert? Laat het ons weten.



Atletiekunie en Hartstichting slaan handen ineen voor Rookvrije sportaccommodaties

Zaterdag 9 juni 2018 vond de tweede wedstrijd van het baancircuit plaats, de Gouden Spike: een rookvrije editie bij Leiden Atletiek. Tijdens dit evenement maakte de Atletiekunie bekend dat ze zich inzet voor een Rookvrije Generatie. De Atletiekunie vindt het belangrijk om rookvrije sport te stimuleren bij alle atletiekverenigingen om op die manier sporters, en met name kinderen, een omgeving te bieden waar zij rookvrij kunnen opgroeien.

Veel sportverenigingen in Nederland, waaronder de atletiekverenigingen, hebben de stap naar rookvrij al gezet. Momenteel is ongeveer 1 op de 5 atletiekaccommodaties reeds rookvrij. Met een rookvrije sportaccommodatie wordt de jeugd beschermd tegen de verleiding om te gaan roken en het schadelijke meerroken.

Lees [hier](#) verder ...

Deze maand in de bestuurders-nieuwsbrief: vrijwilligers. Ze komen in alle soorten en maten voor en zijn onmisbaar voor atletiekverenigingen. Zo ook de materiaalploeg van AV De Keien. Zij verrichten onder andere het nodige onderhoudswerk voor de atletiekvereniging.

Op de [website](#) van de vereniging uit Uden lees je dat er zo'n 65 manuren per week nodig zijn om deze commissie te laten functioneren. 'Nou daar komen we makkelijk aan hoor,' lacht de kern van deze ploeg in koor. Deze heren houden van het materiaal. De accommodatiecommissie van AV De Keien bestaat uit zo'n twaalf tot vijftien vrijwilligers. Afhankelijk van de dag en de activiteiten zijn er meer of minder mannen en vrouwen aanwezig. Zij verrichten onder andere het nodige onderhoudswerk voor de atletiekvereniging. De harde kern bestaat uit drie heren. Voordat zij het woord krijgen, een kort voorstelrondje van drie helden van de club.

Jan Jans (72) is hier zeker zes van de zeven dagen. 'Ik ben al bijna dertig jaar met de accommodatie bezig.' Jurylid is hij al net zo lang. En dat terwijl hij zelf nooit aan atletiek heeft kunnen doen.

Tiny Raijmakers (72) ging met 58 jaar met pensioen en vond zichzelf te jong om achter de geraniums te zitten. Op woensdag en zaterdag traint Tiny ook nog hardlooptroepen. 'Er is een chronisch gebrek aan handjes, dus als je a zegt dan is de stap naar b niet heel groot.'

Jan Raijmakers (67) is hoofd van de commissie vanuit de stichting De Kuip, de beheerder van de accommodatie. Met zijn bouwkundige achtergrond werd hij al snel gestrikt nadat hij met de vut ging. 'Ik draag De Keien een warm hart toe en wil graag iets betekenen.'

Onder het mom "met de deur in huis vallen": wat is de vereniging zonder jullie?

'Dan draait de boel nog een half jaar en dan is het afgelopen,' lacht Jan R.

Tiny vult aan: 'Het werk van onze ploeg is letterlijk onbetaalbaar voor De Keien.'

LEES verder op p. 14

VERVOLG van p. 13

De vereniging redt het simpelweg financieel niet als ze voor alle werkzaamheden betaalde krachten in moeten zetten. En als we al iets betaald doen, dan zitten we voor een dubbeltje op de eerste rang. Jan Raijmakers heeft een grote familie en zijn broers en neven zijn geregeld de klos met hun vrachtauto's, takelbedrijven en andere handigheden. Jan R: 'Ze kunnen en willen ook geen nee zeggen tegen De Keien.'

Jan J.: 'We worden wel gewaardeerd hoor. Ik ben een tijdje terug gehuldigd door de vereniging voor mijn verdiensten. Dat heeft me goed gedaan.'

Wat doen jullie als materiaalmannen dan zo al?

Jan J: 'We zorgen ervoor dat de mensen door kunnen. Ook als het bijvoorbeeld sneeuwt.'

Tiny: 'Wat goed werkt bij onze vereniging is dat het trainings- en wedstrijd materiaal apart van elkaar opgeslagen liggen. Het wedstrijd hok is op die manier altijd op orde. Maar ook het trainingsmateriaal kijken we na elke training na. Liggen de matrassen en ander materiaal op z'n plek? Moet er iets gerepareerd worden? De hordes, startblokken, hoogspringlatten; we kijken alles na. Verder werken we met een onderhoudsjaarplan.'

Jan R: 'De baan schoonmaken en tribunes verzorgen hoort er bijvoorbeeld ook bij. En alles wat je thuis doet, doen we hier ook. Van afvoerputjes leegtrekken tot en met snoeien. We zijn ook altijd wel ergens aan het slopen of bouwen: een nieuw krachthok, de vergaderruimte, de keuken. Als er weer een beetje geld bij elkaar is gesprokkeld, proberen wij er weer iets moois van te maken.'

Tot slot de grote vraag: waarom zetten deze heren zich zo vol overgave in voor De Keien?

Tiny: 'De gemeente is eigenaar van de grond waarop het complex staat. Alles wat we zelf doen, brengt de gemeente in mindering op de rekening van de vereniging. Het hele jaar door zie je hier dan ook niemand van de gemeente. We doen alles zelf. Dat scheelt de vereniging heel veel geld.'

Jan R. vertelt trots: 'We zijn één van de drie verenigingen in Nederland die een Mondo baan hebben. Die van ons ligt er nog perfect bij, in tegenstelling tot bij andere locaties.'

Naast de dagen dat Tiny hier als materiaalman en trainer is, loopt hij er zelf ook nog hard. Ook Jan J.

is er vaak en graag: 'Ik krijg wel eens de vraag waarom ik mijn bed hier niet neerzet. Maar dan kom ik niet tot rust,' lacht hij.



De drie mannen krijgen logischerwijs thuis dan ook wel eens de vraag: 'Moet je nu al weer naar De Keien?' Ze bevestigen gezamenlijk dat het niet alleen maar werken is: de materiaalploeg is een gezellig groepje vrijwilligers dat ook tijd maakt voor een kopje koffie. Ze delen helaas ook de zorg met elkaar over de toekomst: 'De jongste van onze ploeg is zestig. En er is nog geen jong bloed opgestaan. Tegenwoordig moeten ze ook allemaal langer door werken.' Maar voorlopig blijven ze het zelf doen. De heren zeggen tot slot: 'Wij houden van de spullen en het bijhouden hiervan.' Het mag duidelijk zijn de heren dragen de vereniging een heel warm hart toe.

Tekst: Esther Vliege

bron:



Save the Date: Themadag

Atletiekaccommodaties 3 oktober 2018

Ben je nieuwsgierig naar de nieuwste innovaties? Welke subsidies of wet- en regelgeving van kracht zijn? Of hoe de aanleg processen van een atletiekbaan verlopen?

Na een succesvolle [themadag bij AV '34](#) in Apeldoorn organiseert de Atletiekunie de tweede [themadag op Papendal](#), waar onlangs een vernieuwde atletiekbaan in gebruik is genomen. Met het programma hebben wij een aantrekkelijk aanbod voor verenigingsbesturen en sportambtenaren.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.

- Nieuwe subsidie VWS
- Optimale inrichting van de atletiekaccommodatie
- Atletiekbaan gebruik door mindervalide
- Racerunners
- Nieuwe omgevingswet
- Innovaties in atletiek
- Atletiekbaan Papendal: rondleiding over de accommodatie en uitleg over de gemaakte keuzes.

LEES [hier](#) verder ...

4. VAN HET SECRETARIAAT

Dat onze nog jonge vereniging zoveel successen heeft geboekt zal voor niemand verborgen zijn gebleven. Onze wedstrijdsecretarissen en trainers kunnen u hierover honderduit vertellen. Regelmatig werd de naam "Achilles" dan ook teruggevonden in de dagbladen die in onze contrefien verschijnen.

De opbouw van onderen af, waarvoor wij enkele jaren geleden gekozen hebben, zal in 1973 zijn eerste effect gaan sorteren: dan zullen de eerste senioren zich aandienen.

Er is in 1972 weer heel wat gebeurd bij "Achilles". Er werd in alle gelederen hard gewerkt aan de verdere opbouw. IJver, doorzettingsvermogen en bereidheid tot meehelpen waren voorbeeldig. Wij weten dat niet alle junioren straks in een "Achilles" seniorenafdeling zullen uitkomen, want om verschillende redenen zullen er nog afvallen. Maar de dankbaarheid aan het adres van "Achilles" - en dus ook aan u - zal er zijn. Verschillende karaktereigenschappen werden bij "Achilles" aangekweekt of verbeterd.

Wij hebben afscheid genomen van de heer Van der Maden als secretaris, maar deze actieve ex-funtionaris vertelde bij dat afscheid dat hij niet voor "Achilles" verloren zou gaan. Ondergetekende heeft zijn plaats ingenomen.

Er bestond in 1972 een goede verstandhouding met de gemeente Etten-Leur, de gemeente Hoeven, de atletiekinstanties, de zusterverenigingen en de andere Etten-Leurse sportverenigingen. Men heeft enige moeite gehad om atletiek te accepteren naast andere sporten, maar de stormachtige ontwikkeling van "Achilles" en de successen waren van dien aard dat men "Achilles" niet zo maar opzij kon zetten. Vooral in 1972 is hierin een duidelijke verbetering ontstaan. Men wil rekening houden met "Achilles", ook al omdat onze vereniging bereid is alle moeilijkheden zonder handschoenen aan te pakken. De public-relations van "Achilles" werden niet verwaarloosd. Een ouderavond, een gezinsrally voor die gezinnen die Achilleskinderen in de gelederen hebben, een kerstgezinsloop, een organisatie in het kader van de nationale trimdag, het demonstreren van valschermspringen tijdens een Instuif op koninginndag en legio andere zaken die niet onder de technische activiteiten vallen, bezorgden ons een ruggegraat en een reputatie. Het schept verplichtingen voor het nieuwe jaar. Alleen met uw medewerking kunnen deze worden volbracht. Wij rekenen op u.

Kortom: het gaat zo goed met "Achilles" dat we bijna niet meer weten waar die ene kwetsbare pees zit. Als men ons maar geen hielkje licht,.....

C. Maas
secretaris

OPGEZEED	GROEP	PER
Johan van der Kaay	BodyGym	30-09-2018
Margo van der Kaay	BodyGym	30-09-2018
Thom van Hoof	B Junior	30-09-2018
Dora van den Beemt	BodyGym	30-09-2018
Lenthe Vissenberg	D Junior	30-09-2018
Karin Rutters	Kangoo	30-09-2018

NIEUW	GROEP	PER
Sharon van IJendoorn	Kangoo	26-07-2018

2018-07-18 [Schijfse Turfloop](#)
2018-08-13 [Jan en Silvia in Monschau](#)



Bijbscholing: Opleiding Kidsrunning Trainer

Zie jij het als ook als een uitdaging om jonge mensen te inspireren en te motiveren om te leren hardlopen?

Op **15 september** organiseert Hardlooptrainers Nederland i.s.m. met verschillende partners de opleiding Kidsrunning Trainer. Ideaal voor (jeugd)looptrainers die (willen) werken met kinderen in de leeftijd van 8-14 jaar bij de club, op school of tijdens buitenschoolse opvang! Ook ideaal voor docenten bewegingsonderwijs, combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches.



Meld je aan voor deze ééndaagse opleiding en verbreed én verdiep je kennis en vaardigheden op gebied van motorisch leren, didactiek en groepsdynamische processen.

Op 15 september organiseert Hardlooptrainers Nederland i.s.m. met verschillende partners de cursus Kidsrunning Trainer. Ideaal voor looptrainers die (willen) werken met kinderen in de leeftijd van 8-14 jaar bij de club, op school of tijdens buitenschoolse opvang! Ook ideaal voor docenten bewegingsonderwijs, combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches.

Meld je aan voor deze ééndaagse opleiding en verbreed én verdiep je kennis en vaardigheden op gebied van motorisch leren, didactiek en groepsdynamische processen.

Met deze cursus investeert Hardlooptrainers Nederland in de deskundigheidsbevordering van looptrainers die werkzaam (willen) zijn in het primair of voortgezet onderwijs. De opleiding brengt twee werelden dicht bij elkaar. Namelijk die van het onderwijs (experts in spelend leren) en de atletiek en loopsport (experts in leren hardlopen). Door deze twee werelden samen te brengen levert Hardlooptrainers Nederland een essentiële bijdrage aan het bewegen loopplezier van kinderen in de leeftijdscategorie van circa 8 tot 14 jaar.

Klik [hier](#) voor meer informatie.

bron:



PLOGGING: Gezond bezig zijn voor een schone omgeving

Aan het woord Ron Bekker oprichter van Runnerscave: Leefstijl coaching, looptrainingen en events. Ron is gediplomeerd leefstijlcoach, Atletiekunie looptrainer en initiator van Plogging in Noord-Brabant. “Actief zijn in de buitenlucht door in looppas of wandelpas zwerfvuil in te zamelen. Dat is plogging.

Een manier om werken aan je gezondheid en werken aan een beter milieu te combineren. Onder leiding van een gids wordt een parcours afgelegd waarin groepen van 20 personen zwerfvuil inzamelen. Door jogging of wandelen te combineren met drie raaptechnieken, bukken, hurken en uitstappen, wordt het effect van interval verkregen waarbij diverse spiergroepen in combinatie met duurvermogen worden aangesproken.”



West-Brabant heeft de primeur van een 4 daags plogging event georganiseerd door de ANWB en Runnerscave.

- 31 augustus om 15:00 uur en 19:00 uur in Etten-Leur
- 1 september om 11:00 uur en 15:00 uur in Breda
- 7 september om 15:00 uur en 19:00 uur in Roosendaal
- 8 september om 11:00 uur en 15:00 uur in Bergen op Zoom

De startlocatie is in alle steden de lokale **ANWB winkel**.

Gestart wordt met maximaal drie groepen van elk 20 lopers die in 1 uur een parcours van circa 7 km afleggen en met maximaal drie groepen van elk 20 wandelaars die in 1 uur een parcours van circa 4 km afleggen. In totaal dus 120 personen per tijdstip. Met een te verwachte opbrengst van circa 20 liter zwerfafval per deelnemer en een volledige opkomst van 240 personen per locatie kan een resultaat worden bereikt van 20.000 liter ingezameld zwerfafval. Bij overschrijving van het gewenste aantal deelnemers bestaat de mogelijkheid op alle locaties een extra run in te lassen om 13:00 uur. Iedereen is welkom jong en oud.

Het initiatief is omarmt door de 4 gemeenten. Wethouders of andere vertegenwoordigers zullen bij de events aanwezig zijn. Tevens dragen de gemeenten zorg voor de afvoer van het ingezamelde zwerfafval.

Hoe mooi zou het zijn om daar aan mee te doen. De keuze is aan jou. Schrijf je in op anwb.nl/plogging voor 1 of meerdere deelnames. Je lichaam en je stad zullen je dankbaar zijn. Voor meer informatie over eerder plogging events bekijk runnerscave.nl/hardlopen-en-zwerfvuil-verzamelen.

Plogging zal in de week van 16 t/m 23 september ook worden ingezet bij de Zuiderwaterlinie Mars. Een uniek evenement zie zuiderwaterliniemars.nl.



Met het stimuleringsbudget de zomer nog leuker maken?

Sport en bewegen is niet alleen leuk om te doen, het heeft ook een positieve invloed op de gezondheid, het is goed voor het zelfvertrouwen en sociale contacten. Voor mensen met een beperking is het nog niet vanzelfsprekend om dichtbij passend sport- en beweegaanbod te vinden. Zo is het aanbod in de buurt niet altijd toegankelijk, faciliteiten en materialen ontbreken of er is geen vervoer.

Het sport- en beweegbeleid [Grenzeloos](#) actief is opgezet om een landelijk dekkende structuur en passend sport- en beweegaanbod te creëren, waarbij iedereen in Nederland met een beperking de mogelijkheid heeft om te sporten en bewegen. Hierbij

is samenwerking tussen lokale en regionale partijen van groot belang.

Er is een stimuleringsbudget beschikbaar voor het (op maat) verbeteren van sport- en beweegaanbod binnen de regio's.

Er wordt zo veel mogelijk aansluiting gezocht bij ondersteuning van sport- en beweegaanbieders vanuit het programma Sport en Bewegen in de Buurt en ondersteuning vanuit andere partijen zoals fondsen die zich inzetten voor de doelgroep. Dit resulteert in duurzame meerjarenplannen en activiteiten van sport- en beweegaanbieders met aandacht voor kwaliteit, kader en accommodatie. Het stimuleringsbudget dat beschikbaar is voor het uitbreiden en versterken van sport- en beweegaanbod wordt uitgekeerd via NOC*NSF en bedraagt maximaal € 950 (inclusief btw) per sport- en beweegaanbieder.

Bij de aanvraag is altijd instemming van de [contactpersonen](#) van sportbonden en/of van [regiocoaches/ provinciaal consulenten](#) nodig. Weet dat ook sport- en beweegaanbieders die in 2016 en 2017 een aanvraag toegekend hebben gekregen opnieuw in aanmerking kunnen komen voor een nieuw stimuleringsbudget, mits de aanvraag vernieuwend is en duurzaam bijdraagt aan passend aanbod. Lees [hier](#) hoe je het stimuleringsbudget kunt aanvragen.

bron:



Samen hardlopen bij ARV ACHILLES

[hardlopen.nl /clubs/arv-achilles](http://hardlopen.nl/clubs/arv-achilles)



Er is een nieuwe RaceRunner op de markt, de WISP

Tijdens de Camp & Cup in Denemarken heeft RaceRunning Nederland kennis gemaakt met de WISP, een nieuwe RaceRunner gemaakt door RaceRunner gebruikers in Zweden.

We hebben hem eens onder de loep genomen en er zelf mee gelopen!

Plus punten:

- Zeer mooi opgebouwd met carbon voorvork en stuur, ultralicht dus.
- De buizen zijn gestroomlijnd gelast en met een trendy matzwarte lak; een lust voor het oog!
- En ook nog eens mooi afgemonteerd met schijfrem.
- Voordeel is dat alle drie de wielen dezelfde grootte hebben, wat hem met sturen iets stabielers maakt.
- De borstplaat is mooi dun en flexibel.
- De stuurweerstand kan worden ingesteld met behulp van elastische banden; hierdoor kun je de weerstand specifiek instellen.
- Alle overbodige materialen zijn weggelaten zodat de WISP lichter is dan iedere andere RaceRunner.

Zijn er dan geen minpunten?

- Door het grote voorwiel kan het wel sneller gebeuren dat je voet er tegen aankomt (maar dit ligt natuurlijk aan je paslengte).
- Het zadel kan niet omlaag wat lastig kan zijn met op- en afstappen.
- De wielen zijn minder makkelijk demonteerbaar.

Eindoordeel: een prachtige aanwinst voor de huidige markt! De WISP is er in de maten M, L en XL (vergelijkbaar met de Petra Bike).

RaceRunning Nederland krijgt een WISP op proef. Verenigingen die deze willen gaan proberen kunnen een email sturen naar s.deweers@vumc.nl.

Geef hierin aan welke maat je zou willen proberen.

Zie de **foto** op de volgende pagina en meer op [Facebook](https://www.facebook.com/racerunning).

Clubkleding ... het gehele jaar te koop !!

Achilles biedt haar leden de kans om eigen clubkleding aan te schaffen voor het beoefenen van je sport.

Hoe kom je aan clubkleding? Neem contact op met Adrienne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl



Afspraak maken

Je maakt een afspraak met Adrienne. De kleding wordt daarna gepast. Is het gevraagde kledingstuk op voorraad, dan mag het meteen meegenomen worden. Is het niet op voorraad, dan moet het besteld worden, en kan het even duren. Betaling vindt altijd plaats door middel van het tekenen van een eenmalige machtiging.

Korting voor nieuwe leden

Elk nieuw lid van ARV Achilles krijgt eenmalig een wedstrijdshirt tegen de gereduceerde prijs van €10,00. Voorwaarde hierbij is dat het shirt moet worden aangevraagd **binnen 6 maanden**, gerekend vanaf de datum dat het lidmaatschap is ingegaan.

Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op

<http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>



Wil je wandeltips en andere wetenswaardigheden over wandelen? Abonneer je op de [gratis nieuwsbrief](#) van Wandelnet.



Startpunt voor wandelend Nederland

Lopende Zaken

nummer 83 | juli 2018



In deze nieuwsbrief:

- Nieuwe gids Grote Rivierenpad
- Plan voor 4 overwegen Lochem
- Altijd op de hoogte
- Romeinse Limespad geopend
- Legaat redt boerenlandpad
- Jaarverslag 2017
- Kom het buitenleven vieren

Of er de komende weken veel gewandeld gaat worden is nog maar de vraag nu we in Nederland verwend worden met tropische temperaturen. Mocht je momenteel liever in de schaduw bivakkeren, dan kun je je wellicht alvast voorbereiden op het najaar. Wat dacht je van het vernieuwde Grote Rivierenpad of het nieuwe Romeinse Limespad? Voor beide gidsen bieden we in deze nieuwsbrief een leuke korting.

We wensen je een heerlijke zomer, met of zonder wandelingen.



Deze nieuwsbrief van ARV Achilles verschijnt maandelijks en is digitaal via de website beschikbaar.

Sportmassage



Mijn naam is **Bart Hondeveld**, ik ben geboren in 1997 (nu 20 jaar oud) en al jaren lid van Achilles. Nu ik ben afgestudeerd aan het CIOS in GOES, ga ik aan de opleiding Fysiotherapie beginnen. Op het CIOS heb ik al verschillende certificaten behaald die me helpen bij mijn vervolgstudie zoals sportmassage en medical taping.

Om mijn technieken en de kneepjes van het vak bij te houden, heb ik van het bestuur de goedkeuring gekregen om de behandelruimte bij Achilles te mogen gebruiken. Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen met mij een afspraak maken tegen een kleine vergoeding.



Ik ben te bereiken op:
T 06-29771717
E bart_hondeveld@hotmail.com

Alvast bedankt!
Bart Hondeveld

Voor Bart's sportieve (atletiek-) hoogtepunten, klik [hier](#).

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 nummer 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 32 bordssponsors *) van ARV Achilles kregen in de laatste 18 Nieuwsbrieven een vermelding en hebben daarnaast telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkt logo. En 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

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 september 2018 wordt de eerstvolgende (5^e) vergadering gepland. Zo wordt eendrachtig samengewerkt met de Jubileumcommissie om de sponsors bij 50 jaar Achilles te betrekken en wordt gezocht naar optimalisatie van de Rabobank Clubkas Campagne.

Sponsorbeleid naar de sponsors 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.

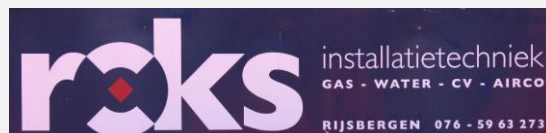
Elke (bord)sponsor wordt in de Nieuwsbrief toegelicht en krijgt een maand lang gratis een naar de eigen website doorklikbare banner. Sponsors krijgen hierdoor de mogelijkheid ook door middel van een banner meer bekendheid te krijgen.

Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsors te genereren door de desbetreffende nieuwsbriefpagina op het **publicatiebord** te plakken. En zo is de **Mini Ropa Run op 13 april 2019** bijvoorbeeld een uitgelezen sponsor-event.

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

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

*) 2x contract niet meer verlengt



FYSIOTHERAPIE FRANKEN
 info@fysiotherapiefranken.nl
 www.fysiotherapiefranken.nl

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

feet analysis
 sportpodologie

Haal het maximale uit uw sportprestaties en blijf niet sporten met pijn!

ADVIES • ANALYSES • BIKEFITTING • INLAYS

Mgr. van Dongenlaan 2 - 4741 DH Hoeven - T. 0165-508174 - info@feetanalysis.nl - www.feetanalysis.nl

JOHAN vergaauwen woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts** bv

www.ludoaarts.nl

NI-KE ASSEMBLAGE V.O.T.

info@ni-ke.nl
 www.ni-ke.nl

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukkingwerkzaamheden.

Praktijk Kluiskenshof

fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 86 Etten-Leur 06-10129266 www.praktijkkluiskenshof.nl 6 dagen per week open

UDEN **ETTEN-LEUR**

MKFOTOGRAFIE

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
 ZAKELIJK PORTRET
 ARCHITECTUUR
 LIFESTYLE & INTERIEUR
 360° PANORAMA TOUR

WWW.MKFOTOGRAFIE.NL

ADMINISTRATIEKANTOOR W. GOOSSENS

www.administratiekantoorwilgoossens.nl Kroonstraat 11 Etten-Leur Tel. 076 - 5032247

modocwerkt

De volgende stap in jouw loopbaan!

www.modocwerkt.nl

BAX

BAX ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 9629 - info@baxadviesgroep.nl

"Hardlopen is goed!
 Op tijd vertrekken beter!"

Evenwicht

www.evenwicht.biz
 info@evenwicht.biz

Management en organisatie advies

ROMFIX ROMFIX.NL

VOORKOM ONKRUID IN BESTRATING

REMIE B.V.

TRANSPORT - KRAANVERHUUR

BUIKS

HOVENIERS & GRASZODENKWEKERIJ

Haansberg 88
 Etten-Leur
 076-5015576
 www.buiks.nl

Oranje Bewindvoering

DE SNELSTE WEG
 NAAR JOUW RIJBEWIJS!

Blom VERKEERSSCHOOL

RECLAMEXPERTS

"ONZE KENNIS IS UW KWALITEIT"

BRABOTECH Metselwerken BV

www.brabotechbouw.nl

- ~ Metselwerken
- ~ Lijmwerken
- ~ Steigerwerken
- ~ Voegwerken
- ~ Betonreparaties

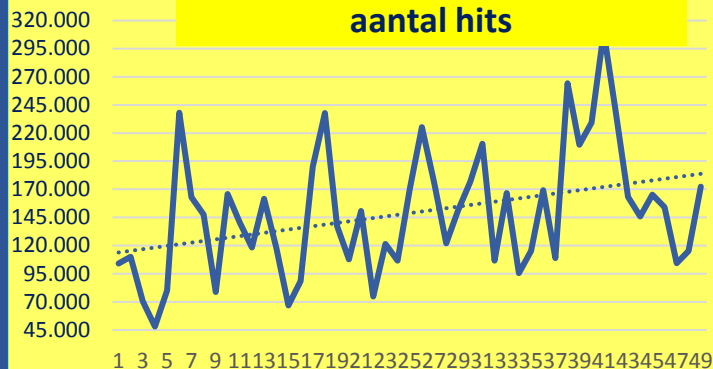
Jongmans' Metaal BV

www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78

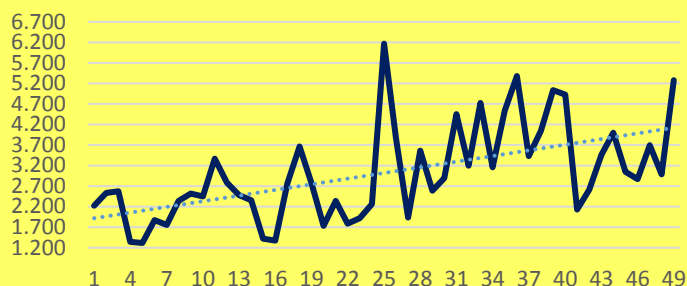
maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

website Achilles vanaf mei 2014
aantal hits



website Achilles vanaf mei 2014
aantal unieke bezoekers



verklaring grafiek: 1 = mei 2014, 13 = mei 2015, 25 = mei 2016, 37 = mei 2017 en 49 = mei 2018

facebook

Op 15 augustus 2018 vinden 519 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

25/26 augustus	Nationale C-spelen	AAC	Amsterdam
2 september	Nationale D-spelen	Phanos	Amsterdam
2 september	NK teams voor junioren	nbn	nbn
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

Ode aan de trainer tijdens de Looptrainersdag 2018

Ode aan de trainer: want wie is het visitekaartje van de club of bij de loopgroep? Wie zorgt ervoor dat de nieuwkomer zich thuis voelt? En wie slaagt er iedere week tijdens de training weer in om de deelnemers uit te dagen en ze met een goed gevoel naar huis te laten gaan? Weer of geen weer.

Zaterdag 10 november vindt de Looptrainersdag 2018 plaats met als thema: Ode aan de trainer. Daarom, speciaal voor deze toppers: een leerzame maar vooral ook hele gezellige dag waar alle ins & outs op loopgebied de revue passeren. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Eén van de workshops wordt een uiteenzetting van **Dick Lam** over het bevorderen c.q. verbeteren van de vetvoorraad als energiebron voor marathonlopers.

WE ♥ TRAINERS!



Op zondag 19 augustus 2018 vindt alsnog de uitgestelde 17^e Halderbergeloop plaats.
Programma: 11:00 uur - start voor alle afstanden.
Wedstrijd/Prestatieloop - 10 km. Prestatieloop 10 km – 5,3 km

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.