



Jubileumfeest 50 jaar Achilles

op zaterdag 29 september 2018 vanaf 13:00 uur.

Je kan nog steeds inschrijven, t/m vrijdag 14 september.

Klik [hier](#) voor je keuze!



'atletiekbaan' 1983 na een regenbuitje ...

nummer 59

september 2018

Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief

is een maandelijks digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur.

In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief

(redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles

(secretaris@arvachilles.nl)

- 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.



ACHILLES ACTIVITEITEN

29 sep - 50 jaar Achilles

CURSIEFJE

'Sportief gouden jubileum voor Achilles', kopte de **Etten-Leurse Bode** op 12 september 2018. In een artikel geschreven door Stella Marijnissen bericht deze journaliste van het gesprek dat zij eerder die maand met een zestal Achillesleden had i.v.m. ons 50-jarig bestaan.

Blijkbaar waren de aantekeningen die aanleiding zijn geweest voor deze bijdrage niet duidelijk, omdat de trimcoördinator Dick de Kort (die enkele maanden hiervoor samen met zijn zoon Wouter voor het RaceRunnen door de verslaggeefster was geïnterviewd) verwisselt is met ondergetekende. Die ook nimmer trimtrainer is geweest en ook geen voorstander is van het breedtesportbeleid waar Kees van der Veeke over sprak.

En ook bij het noemen van sportieve beroemdheden die ooit bij Achilles sportten past enige nuancering. Zo was Ad Heijdens weliswaar wereldkampioen hardlopen, maar dan bij de masters en ook nog op een bepaald atletiekonderdeel. En zou ik Melissa Boekelman zeker geen kogelstoter durven noemen, zo eenzijdig is die tak van onze sport toch niet?

En ook chronologisch is er nog wat op te merken, bijvoorbeeld over het ontstaan van ARV Achilles in 1994, maar oké, we staan weer in de Bode.

met sportieve groet,
Dick Ringelberg

Mededelingen van het bestuur

* De burgemeester en wethouder Sport van Etten-Leur zullen bij het officiële gedeelte van de jubileumdag op 29 september a.s. aanwezig zijn

* Op 27 september starten en finishen de deelnemers aan de Diabetes Wandelchallenge vanaf het ARV Achilles terrein

* We zijn op zoek naar atletiek- en looptrainers. Wie kan ons hierbij helpen om deze te vinden?

* We zijn op zoek naar een opvolger voor onze huidige secretaris die bij de eerstvolgende ALV zal aftreden. Heb je interesse, meld je aan op secretaris@arvachilles.nl

ZONDAG 14 MAART - INTERNATIONALE LIESBOSCROSS

Het zal u opgevallen zijn dat de plaatselijke Atletiekvereniging "ACHILLES" in korte tijd een reeks van activiteiten heeft ontwikkeld. We noemen een met succes georganiseerde indoor Jeugdwedstrijd in februari, die gehouden werd in de Veemarkthallen, een Familieloop, de Jeugddropping, een tweetal droppings voor de fitgroepen. Nauwelijks heeft deze vereniging de jeugdcross van West-Brabant (zondag j.l.) achter de rug, of ze staan weer voor de organisatie van het grootste spektakel van deze winter: de INTERNATIONALE LIESBOSCROSS die zondag a.s. ongetwijfeld het hoogtepunt van dit drukke seizoen gaat worden. Dank zij een goede voorbereiding kunnen we goed deelnemersveld verwachten, en zal er in de diverse categorieën een spannende strijd te zien zijn. De inzet en de activiteiten die "ACHILLES" momenteel ten toon spreidt, blijven niet onbekend. Dit mag blijken uit de enorme ledenwinst van de laatste maanden. Zo konden in de maand februari niet minder dan 32 nieuwe leden worden geregistreerd. Bovendien blijkt de bekendheid en het vertrouwen uit de prachtige prijzen en de advertenties die de middenstand en het bedrijfsleven ter gelegenheid van deze cross aan "ACHILLES" aanboden. Toch is het bestuur van deze jonge vereniging nog niet geheel tevreden. Het vraagt ontzettend veel offers, een atletiekvereniging goed geïnstalleerd te krijgen. Vele materiële voorzieningen moeten nog worden getroffen om een gezonde ontwikkeling te garanderen. Als bijdrage in de leefbaarheid en omwille van onze jeugd van Etten-Leur doet het bestuur een beroep op eenieder om "ACHILLES" te steunen, daar waar mogelijk is. Door zondag a.s. getuige te zijn van onze internationale cross steunt u de organisatoren enorm. U ziet dan "ACHILLES" op zijn best, en ongetwijfeld gaat u deze vereniging waarderen. Deze impuls heeft "ACHILLES" hard nodig en daarom reker zij op u, aanstaande zondag om 13.00 uur in het Liesbos.

ZIJ DIE EVENTUEEL WILLEN DEELNEMEN AAN DE PRESTATIELOOP KUNNEN ZONDAG TER PLAATSE INSCHRIJVEN (KANTINE HERTZBERGER.) VANAF 12.00 UUR TOT EEN HALF UUR VOOR HET BETREFFENDE NUMMER.

Voordat de Achillescross in de gemeentebossen van Etten-Leur genaamd de Kogelvanger werd georganiseerd, was er de **internationale Liesboscross**, die voor het laatst in 1991 in het Liesbos werd gehouden (**Liesboscross 1971**).

A.R.V. Achilles bestaat 50 jaar!

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.

Jubileumfeest

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.

Programma jubileumfeest

Het evenement begint om 13:00 uur met een spelmiddag. Het atletiekveld dient als decor voor een aantal uitdagende spellen.

Tegen de avond vindt er een barbecue plaats met volledig verzorgde maaltijd.

Een DJ zorgt vervolgens voor een goede afsluiting van de avond.

Uit de oude doos

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



Op de linker foto de start van de eerste marathon in Etten-Leur, n.a.v. het 15-jarig bestaan van A.V. Achilles (30 oktober 1983).

De rechter foto is genomen net na de start van de Herfstmarathon in Etten-Leur op 27 oktober 1996



OVER DE INHOUD VAN DE ARV ACHILLES NIEUWSBRIEF nr. 60

27 september 1968 - 27 september 2018

Nog twee weken voordat het feest losbarst van 50 jaar Achilles.

Om mee te doen nog wel even opgeven, kies uit spelprogramma met BBQ, alleen spelprogramma of alleen BBQ, leden betalen € 5,00

Ouwe meuk

Daar begint de voorpagina al mee, met een foto uit de tijd dat Achilles slechts een gravelbaan had, met alle gevolgen van dien na een regenbuitje.

Herfstmarathon > Marathon Brabant

Na het jubileum 15 jaar Achilles in 1983 werd Etten-Leur voortaan op de laatste zondag van oktober een hardlopgemeente: hele en halve marathon, trimlopen en tegenwoordig een 5 en 10 kilometerloop, plus een familieloop.

Luyten Adviesgroep en Chaland

Weer twee bordspansoren toegelicht, en in de komende maanden volgen er nog meer nieuwe spansoren die de SponsorCommissie heeft aangebracht. Om alvast naar uit te kijken: de Mini Ropa Run van 13 april 2019, waarvan de opbrengst gaat naar de Roparun, dus naar kankeronderzoek.

Vrijwilligers

Daar drijft Achilles op, maar ook de in het verleden i.v.m. financiële risico's opgerichte, en van Achilles onafhankelijke, stichting Marathon Brabant. Lees op pagina 6 wat je allemaal als vrijwilliger kan doen op, voor of na 28 oktober 2018.

En weet dat zo'n vrijwilligerstaak je vrijstelt voor de Achilles Vrijwilligersbijdrage.

KLIK

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

Sportuitval en afhakende jongeren

Twee artikelen, overgenomen uit SportKnowHow en NLVCoach over redenen, maar vooral oplossingen om het stoppen met sporten van jeugdige leden vanaf 14 jaar tegen te gaan.

Trimmen met het hele gezin

Dat was in 1971 de oproep van AV Achilles om mensen in beweging te krijgen, met daarbovenop ook nog een kindercheque in restaurant de Boswachter in het Liesbos.

Uit de oude doos

Uit de een of andere kast werd onlangs een fotoalbum opgedoken. Daar waren opnames bewaard gebleven van de 25^e Achillecross (12 maart 1995), waaronder de foto die hieronder is geplaatst.

Het lijkt op het eerste gezicht een mislukte opname, maar wanneer je de bewuste persoon kent is, beslist niet.



**PROFICIAT ARV ACHILLES MET
JULLIE 50 JARIG BESTAAN EN
VEEL DANK VOOR DE STEUN
EN GOEDE SAMENWERING BIJ
ONS EVENEMENT!**

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Wij staan voor:

Onafhankelijk advies, persoonlijke service, betrokken specialisten. Je vindt het bij Luyten. Ons team van adviseurs zoekt voor jou de verzekeringen, hypotheek en pensioenregelingen die het beste passen bij je persoonlijke situatie. Gewoon dichtbij, in de regio Etten-Leur.

Over Luyten

Luyten Adviesgroep is opgericht in 1955 door Piet Luyten in Etten-Leur. Sindsdien is het kantoor gegroeid naar meer dan 25 mede-ondernemers en is er veel veranderd. Maar onze kernwaarde verloochen en nooit: klanttevredenheid. Onze ambitie is: geen klanten, maar 'vrienden' van Luyten.

Mede-ondernemers

Medewerkers? Nee, wij hebben mede-ondernemers! Want bij Luyten zijn we ervan overtuigd dat iedereen het beste werkte vanuit eigen vrijheid en verantwoordelijkheid. Een hiërarchie kom je binnen Luyten dan ook nauwelijks tegen: iedereen is gelijk en de directie heeft vooral een coachende en koersbepalende functie. Kom [hier](#) alles te weten over ons team: algemene informatie, weetjes en persoonlijke contactgegevens.



Zoek je naar een persoonlijke benadering van administratieve en accountancy dienstverlening, waarbij je als ondernemer centraal staat en waarbij er naar je geluisterd wordt?

Welkom bij Chalant accountants & adviseurs:

- ✓ een kantoor waar vertrouwde betrokkenheid en **no-nonsense praktische oplossingen** centraal staan;
- ✓ een kantoor met mensen die naar je luisteren en op basis daarvan samen met je bepalen welke dienstverlening het meest passend is bij de concrete situatie;
- ✓ een kantoor dat zich zonder opsmuk richt tot de kern van de zaak, jouw zaak;
- ✓ een kantoor dat zich toespitst op de kleine en middelgrote ondernemer en onderneming in het MKB en agrarische sector;
- ✓ een kantoor dat zich ook richt op startende en oud-ondernemers, en ook deze op maat bedient en ondersteunt bij voorkomende
- ✓ **administratieve en fiscale zaken.**

Dit alles uiteraard tegen alleszins redelijke en betaalbare tarieven.



Loop gerust even bij ons binnen of bel of [mail](#) ons voor een persoonlijk gesprek. Wij maken graag tijd om persoonlijk met je kennis te maken, over ons en onze ideeën te vertellen en te luisteren naar wat je bezig houdt en waar en hoe wij je daarbij kunnen helpen.

Meer informatie over **Chalant**, klik [hier](#).



Wil je meer weten over onze bordsponsor, kijk dan op de informatieve [website](#) van **Luyten**.

VRIJWILLIGERS

Op zondag 28 oktober 2018 vindt de 36^e editie van de Van Oers Marathon Brabant plaats. Een begrip voor leden van ARV Achilles en Etten-Leurenaren en vele anderen. Deelnemers komen van einde en verre. Deze editie zijn de starttijden en het parkoers van de hele marathon gewijzigd ten opzichte van vorige jaren met het doel om het evenement nog aantrekkelijker te maken.

Wil jij er bij zijn, schrijf je in.

Wil je je steun aanbieden als vrijwilliger, meld je aan.

Het hele jaar door zijn zo'n 40 vrijwilligers druk bezig met de organisatie van de Van Oers Marathon Brabant, die altijd op de laatste zondag van oktober wordt gehouden. En op die zondag zijn er nog eens zo'n 400 vrijwilligers bezig met een goed verloop van het evenement.

Wil jij vrijwilliger worden bij onze organisatie?

Graag!

Het is namelijk hartstikke leuk om te doen:

- Je werkt mee aan dit grootste sportevenement in Etten-Leur
- Gratis lunchpakket, consumptiebonnen en een versnapering
- Een leuke attentie van de organisatie
- En je helpt de ruim 4.000 deelnemers in hun prestatie.

Waar hebben wij onze vrijwilligers voor nodig?

Hieronder treft u een opsomming aan:

- Diverse werkzaamheden in het finish fuik
- Bij de startvakken
- Bij de klokposten
- In het computerteam
- Bij de sponsposten
- Bij de verzorgingsposten
- Bij het uitrijden van de hekken
- Maar ook als:
- Motorrijder
- Verkeersregelaar
- Wegafzetters
- Chauffeur van een bezembus
- Etc. – etc. – etc.

Ben je enthousiast en wil je aan de slag? Voor informatie en aanmelding graag contact opnemen met: vrijwilligers@marathonbrabant.nl

Haken jongeren massaal af? WhoZnext kan 't tij doen

Veel sportverenigingen en sportbonden kennen het probleem. Zodra jongeren een jaar of 14 worden, haken ze af. Ze voelen zich niet thuis op de club of hebben het gewoon niet meer naar hun zin. Het programma 'WhoZnext' lijkt een eenvoudige manier om die jongeren weer actief bij de vereniging te betrekken, maar toch kennen te weinig mensen de formule, zegt Hubert Habers van Team Sportservice.

WhoZnext is een project om jongeren actief bij de sportvereniging te betrekken en niet te laten afhaken. Er wordt een team van vijf tot acht jeugdleden van 13 tot 20 jaar bij elkaar gezocht en zij gaan activiteiten organiseren voor hun eigen leeftijdsgenoten. Zo'n activiteit kan met de sport zelf te maken hebben, maar kan daar ook helemaal los van staan. De ene keer is het een toernooitje, de andere keer een zeskamp en een filmavond is eveneens populair. In Baarn heeft het WhoZnext-team van tennisvereniging De Geeren een chillhoek gerealiseerd.

Dertig ideeën na starttraining

Alles begint met een WhoZnext-starttraining, legt Hubert Habers uit. Hij is verenigings- en beleidsadviseur sportverenigingen bij Team Sportservice. Deze organisatie verzorgt die starttrainingen in Noord- en Zuid-Holland en Utrecht, maar ook in de rest van het land bestaan de WhoZnext-starttrainingen en de daaruit voortvloeiende teams. Zo'n starttraining is een avond van twee uur waarin het jongerenteam meteen de taken verdeelt. Ze kiezen een voorzitter - die de rest van de avond voorziet -, een secretaris en penningmeester en gaan brainstormen. "Dat levert al gauw dertig ideeën voor activiteiten op", zegt Habers.

"Ze weten zo'n avond vaak niet wat ze te wachten staat en denken dat ik alleen wat kom vertellen, maar er wordt echt meteen concreet al iets georganiseerd"

"Ze bepalen vervolgens een persoonlijke top drie", vervolgt hij. "De activiteit met de meeste stemmen gaan we direct mee aan de slag. De eerste stappen voor de organisatie worden meteen die avond gezet. Er moet een begroting komen, een globaal draaiboek en natuurlijk hoort er ook een persbericht bij."

Stokje doorgeven

Als Habers de deur na zo'n avond achter zich dichttrekt, bestaat er een team dat de taken heeft verdeeld en er zijn concrete plannen waarmee de jongeren aan de slag kunnen. "Ze weten zo'n avond vaak niet wat ze te wachten staat en denken dat ik alleen wat kom vertellen, maar er wordt echt meteen concreet al iets georganiseerd. En wat dat is, mogen ze helemaal zelf verzinnen." Na de starttraining trekt Team Sportservice zich terug. Vanuit de vereniging blijft er wel een volwassen teamcoach bij betrokken. Aan hem of haar de taak om dit team goed in te bedden in de vereniging.

"De naam zegt het al: WhoZnext. Het idee is dat het stokje wordt doorgegeven."

Eén zo'n starttraining is genoeg voor jarenlang lopende teams van WhoZnext, heeft Habers ervaren. Hij weet van teams die al zeven, acht jaar bestaan. Niet met dezelfde mensen, want die blijven niet eeuwig jongere. "De naam zegt het al: WhoZnext. Het idee is dat het stokje wordt doorgegeven. Je werkt twee jaar met dezelfde ploeg en daarna komt er een nieuw jongerenteam."

Onbegrip

Het klinkt eenvoudig: na één begeleide starttraining staat er een jongerenteam dat er klaar voor is om meerdere evenementen per jaar te organiseren. Ook de kosten zijn overzichtelijk, want Team Sportservice heeft alleen een vergoeding nodig voor die trainingsavond. Het team krijgt kleding en een startbudget, maar als dat jongeren aan de club weet te binden en misschien zelfs nieuwe jeugdleden aantrekt - Habers heeft daar geen cijfers van - weegt dat al snel op tegen de kosten. Bovendien dragen bonden en gemeenten regelmatig bij aan de kosten. Daarom snapt Habers niet dat niet veel meer verenigingen, gemeenten en bonden gebruik maken van de WhoZnext-formule. "Het is een heel goedkoop en laagdrempelig project."

"Laatst heb ik een team in Lisse getraind en daar werd een jongen van 12 jaar voorzitter, terwijl de rest ouder was. Een bijdehand ventje"

De KNLTB doet wel al heel actief mee. Tennis is volgens Habers een sport die extreem te maken

LEES verder op p. 8

VERVOLG van p. 7

heeft met afhakende leden vanaf 14 jaar. Maar tennis is zeker niet de enige sport waar deze jeugdteams zijn uitgerold. Onder meer bij voetbal- en atletiekverenigingen zetten Habers en zijn collega's teams op. Het kan in principe bij elke sportvereniging. "De oudere jeugd is vaak een vergeten groep", merkt Habers. En dus stoppen jongeren van rond de 14 jaar, omdat ze het niet meer naar hun zin hebben. Een WhoZnext-team kan die trend keren. En behalve dat jongeren dan weer aansluiting vinden en met plezier naar de vereniging komen, leren ze ook presenteren en organiseren.

Habers: "Het staat goed op je cv en je ziet dat deze jongeren vaak doorgroeien binnen de vereniging, soms tot in het bestuur. Je leidt ze op tot vrijwilliger. Laatst heb ik een team in Lisse getraind en daar werd een jongen van 12 jaar voorzitter, terwijl de rest ouder was. Een bijdehand ventje, dat later zelfs tot vrijwilliger van het jaar in de gemeente is gekozen."

"Als ik kijk naar de teams die ikzelf in de loop der jaren heb getraind, dan is zeker de helft na vijf jaar nog steeds actief"

Positieve reacties

Team Sportservice is nu een jaar of tien actief met de WhoZnext-starttrainingen. Zelf trainen ze tientallen teams bij verenigingen, landelijk zijn er rond de driehonderd à vierhonderd teams bezig. Cijfers van behouden en nieuw geworven leden zijn er niet, zegt Habers, maar als hij verenigingen vraagt naar de opbrengst, krijgt hij altijd positieve reacties.

Hij weet van verenigingen die al drie lichtingen hebben gehad, zoals tennisvereniging De Geeren in Baarn. Bij roeivereniging Het Spaarne in Heemstede worden jaarlijks consequent vier evenementen georganiseerd. "En als ik kijk naar de teams die ikzelf in de loop der jaren heb getraind, dan is zeker de helft na vijf jaar nog steeds actief."

Voor meer informatie: [WhoZnext](#)

tekst: Nelleke van der Heiden

bron:

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT



Hoe koffie de sportuitval van kinderen kan laten afnemen

Martijn Akkermans (30 jaar en coach van het eerste dames elftal op hockeyclub Ring Pass Delft) verwonderd zich al jaren over het feit dat coaches in een vereniging geen of nauwelijks contact met elkaar hebben. Coaches lijken op een eilandje met hun team te leven, terwijl ze volgens hem heel veel van elkaar kunnen leren. Uit recent onderzoek blijkt in ieder geval van wel, sterker nog – de interactie van coaches onderling is een van de belangrijkste voorwaarden voor de verdere ontwikkeling van hun kwaliteiten!

In het kader van zijn studie aan de master Sport- en beweeginnovatie aan de HAN heeft hij een innovatie bedacht die CoachCorner heet. Het is een plek die ingericht wordt in het clubhuis van de vereniging. Coaches kunnen elkaar hier ontmoeten en van elkaar leren. Het is ook een platform waar bijvoorbeeld NLcoach haar bijeenkomsten kan delen of de sportbond actuele informatie, voor de coach, kan verspreiden.

Een onderdeel van zijn studie is het uitvoeren van een onderzoek. Deze is gericht op de televisieschermen die vaak al in een clubhuis aanwezig zijn. Er is gekeken of coaches door televisiebeelden met vragen erop vaker met elkaar over sport gingen praten. De resultaten zijn veelbelovend. Graag vertelt hij meer over de achtergrond van het probleem, zijn innovatie en het bijbehorende onderzoek op de site van NLcoach (de organisatie van, voor en door trainers en coaches).

Hoe koffie de sportuitval van kinderen kan laten afnemen

Nederlandse sportbonden hebben te maken met een flinke terugval, soms wel 40%, van ledenaantallen in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar. Deze sportuitval heeft tal van redenen waarbij een belangrijke reden een niet competente trainer/coach blijkt te zijn. Een coach die eentonige, saaie trainingen verzorgt en weinig of negatieve feedback geeft. Dit vraagt om een kritische blik richting de ontwikkeling van onze coaches. De kwaliteiten van een coach hangen af van de kennis, kennis, ook wel competenties genoemd.

Jean Côté, een vooraanstaande Canadese sportprofessor, verteld in recent onderzoek dat deze competenties eigenlijk door twee zaken verder ontwikkeld kunnen worden;

- Coaches ontwikkelen zich door uren te maken, tijdens de training of wedstrijd, met hun atleten. Net zoals onze atleten beter worden door herhaling, worden coaches dat volgens Côté ook. Coachen is werken met mensen en daarmee een ervaring vak. Hier liggen natuurlijk allerlei voorwaarden aan ten grondslag. Carol Dweck, professor aan de Stanford universiteit, stelt dat een coach met een 'groeimindset' bijvoorbeeld veel meer uit de gemaakte uren zal halen dan een coach met een 'fixed mindset'. De uren-maken conclusie is wellicht een beetje een dooddoener, maar hierdoor niet minder waar. De beste coaches ter wereld zijn vaak ook gewoon de coaches die er heel veel uren in stoppen. Dit brengt bij ons in Nederland natuurlijk een interessante discussie weer tot leven; is sportcoach zijn nu echt een vak? In veel andere landen zeggen ze van wel, maar in Nederland is deze vraag nog altijd voer voor discussie.
- Coaches ontwikkelen zich door met vakgenoten te sparren over hun vak. Deze conclusie trekt Jean Côté na een samenvatting van zo'n 30 onderzoeken over de ontwikkeling van coaches. De interactie van coaches onderling blijkt essentieel voor hun ontwikkeling. Juist door met elkaar over hun vak te praten maken de coaches stappen. Deze stappen zijn

voornamelijk zichtbaar op het gebied van kennis, ze toetsen hun eigen kennis bij hun vakgenoten en doen nieuwe kennis op. Maar ook op het gebied van vaardigheden en houding leren coaches veel van elkaar.

Voornamelijk de tweede conclusie is interessant om over verder te praten. Want voor de interactie van coaches onderling is namelijk eerst verbinding nodig. Coaches moeten elkaar (her)kennen als vakgenoot en met elkaar in gesprek komen. Dit is in de praktijk nog niet zo eenvoudig. Laten we eens naar het volgende (herkenbare) voorbeeld kijken:

Tim, 43 jaar, is jeugdcoach van meisjes B4 bij de plaatselijke hockeyclub. Hij is coach geworden omdat zijn dochter in de B4 speelt en omdat hij zelf vroeger gehockeyd heeft. Tim heeft een drukke baan, een gezin thuis, een sociaal leven en heeft nog een paar uur per week over om zich bezig te houden met de training en wedstrijd. Hoewel Tim geregeld worstelt met uitdagingen die een jeugdteam met zich

LEES verder op p. 10

VERVOLG van p. 9

meebrengen en hij zich terdege beseft dat hij zichzelf nog veel zou kunnen ontwikkelen heeft hij geen tijd voor coachcursussen, masterclasses of lezingen. Tim heeft hierdoor ook weinig verbinding maken met andere coaches op de vereniging en mist hierdoor een belangrijke schakel om zichzelf als coach te ontwikkelen. De uitdaging zit hem er dus in dat we zoeken naar een manier waarop Tim verbinding kan maken met andere coaches op de vereniging binnen zonder daarbij een grote aanslag te plegen op zijn drukke schema.

Hiervoor biedt CoachCorner een oplossing. Deze oplossing zit volgens CoachCorner heel eenvoudig in een kop koffie.

Voor een goede kop koffie neem je de tijd, minstens 5 minuten – vaak iets langer, en ga je even rustig zitten. Deze kop koffie kun je natuurlijk alleen drinken, maar ook samen met je vakgenoten ... Juist tijdens deze wekelijkse kop koffie zou Tim verbinding kunnen maken en de interactie opstarten met vakgenoten. Waarmee hij zichzelf vervolgens verder kan ontwikkelen als coach!

CoachCorner bestaat uit twee elementen. Het eerste element is het inrichten van een stijlvolle hoek in het clubhuis van een sportvereniging. Deze hoek springt eruit als je binnenkomt en nodigt coaches uit er te gaan zitten voor of na hun training. Er staan comfortabele stoelen, een mooie tafel en er brandt sfeervol licht. Aan de muur hangt een coachbord en op tafel ligt vakliteratuur.

Een belangrijk onderdeel van de hoek is het televisiescherm wat er hangt. Via deze schermen worden wekelijkse of maandelijkse thema's gedeeld die relevant zijn voor de vereniging. Uit recent [onderzoek](#) blijkt dat televisiebeelden een bijdrage leveren aan de hoeveelheid gesprekken die coaches met elkaar voeren.

Het tweede element zit hem in de samenwerking die CoachCorner aangaat met partners. Natuurlijk ligt in de CoachCorner altijd de laatste editie van het NLCOACH vakblad. Daarnaast wordt er informatie verspreid over de laatste trends voor de betreffende sport en zal CoachCorner altijd een samenwerking zoeken met de sportbond. Cursussen worden vanuit de CoachCorner

geïnitieerd. En daarmee wordt de CoachCorner ook de plek waar coaches naartoe gaan wanneer ze meer informatie zoeken of meer willen weten over hun ontwikkeling.



Uiteindelijk moet CoachCorner een duurzame oplossing voor alle trainers en coaches op de sportvereniging worden. De ontwikkeling van de coaches komt niet langer aan op de jaarlijkse avond met een gastspreker of de cursus waarvoor veel coaches helemaal geen tijd hebben. De ontwikkeling wordt een duurzaam proces dat plaats vindt in het clubhuis van de vereniging. Daarnaast biedt de verbinding tussen coaches de sportvereniging nog iets waardevols; coaches blijven veel langer behouden. Want coaches die elkaar leren kennen en met elkaar praten over het vak, raken bevlogen en willen veel langer doorgaan.

Voor informatie over [CoachCorner](#), het achterliggende probleem en het werkend mechanisme van de innovatie kan informatie worden opgenomen met Martijn Akkermans (matakkermans@gmail.com)

bron:





Atletiek vereniging "ACHILLES" te Etten - Leur heeft weer iets

TRIMMEN MET HET HELE GEZIN

Vanaf 2 januari 1971 houden wij iedere zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.30 uur een bostraining in het "Liesbosch" voor het hele gezin , in diverse categorieën , ONDER DESKUNDIGE LEIDING.

Plaats van samenkomst : restaurant "de Boswachter".

HET VOORDEEL : trainingsmogelijkheid voor het hele gezin

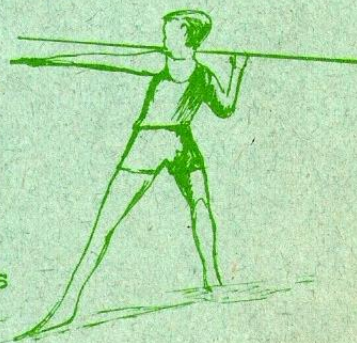
DE MOEILIKHEID : de kinderen beneden de 7 jaar

DE ACHILLESOPLOSSING : **KINDERCRECHE**

in restaurant "de Boswachter "
tijdens de trainingsuren.

Tegenover een redelijke contributie met aantrekkelijke gezinskorting staat onze service :

een trainer voor de vader
een trainer voor de moeder
een trainer voor de zoon
een trainer voor de dochter
een crèche voor de kleintjes



min. leeftijd : 7 jaar

max. leeftijd : geen

TRIM EENS MEE , EN MELD U DAN AAN BIJ :

Mevr. Martelijn
Guido Gezellelaan 64
Etten - Leur
tel: 01608 - 4401

Dhr.C.F.Uijting
Marijkeplein 2
Etten - Leur

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

Nieuwe inzichten in periodiseren

Hoewel periodiseren zich meestal richt op de fysieke component van presteren, zouden ook zaken als herstel, voeding, psychologische vaardigheden en technische vaardigheden bewust bij dit proces betrokken moeten worden. Zodoende ontstaat een meer compleet periodiseringsplan voor de individuele sporter of voor een team.

Een bekende en veel toegepaste manier om de fysieke training te periodiseren is om de trainingsbelasting rustig op te bouwen en deze in de laatste twee weken voor het beoogde piekmoment te laten dalen, maar de trainingsintensiteit te handhaven. Zodoende kunnen sporters goed herstellen terwijl ze toch af en toe een intensieve trainingsprikkel moeten verwerken.

Bij het leveren van een topprestatie komt echter veel meer kijken dan alleen fysieke fitheid. Reden voor de Spaanse inspanningsfysioloog Mujika om samen met enkele Australische en Amerikaanse collega's de

Wat is er al bekend?

- Een goede periodisering van de fysieke training draagt in belangrijke mate bij aan het leveren van een topprestatie.

Wat is nieuw?

- In een goed periodiseringsplan wordt niet alleen de fysieke training geperiodiseerd, maar ook de voeding, het herstel, en de psychologische en technische vaardigheden.
- Dit wordt specifiek gedaan voor de verschillende fases van het trainingsschema, zoals de algemene voorbereiding, de specifieke voorbereiding, het wedstrijdseizoen, de play-offs en de 'zomerstop'.

bestaande kennis over periodiseren onder de loep te nemen en te bundelen in de vorm van een periodiseringsplan.

Uitgebreide planning

Mujika en zijn collega's hebben aan de hand van de wetenschappelijke literatuur/kennis twee aparte

LEES verder op p. 13

Periodiseren complexe aangelegenheid



Bij periodiseren komt veel meer kijken dan alleen de juiste opbouw van de training

periodiseringsplannen opgesteld die qua opzet redelijk gelijk zijn; één voor [individuele sporters](#) en één voor [teamsporten](#). In de plannen is te zien welke keuzes te maken zijn op het gebied van fysieke training, voeding, herstel, technische vaardigheden en psychologische vaardigheden, weergegeven per fase van het seizoen.



Ontbrekend bewijs

Ondanks dat een dergelijk periodiseringsplan een duidelijke meerwaarde kan hebben, ontbreekt voor sommige componenten een harde wetenschappelijke onderbouwing voor de periodisering daarvan. Dat geldt voornamelijk voor de psychologische en de technische vaardigheden; er veel bekend over het nut van het aanleren van deze vaardigheden, maar veel minder over het periodiseren daarvan. Desalniettemin bieden de door Mujika opgestelde plannen, coaches voldoende houvast om hun sporters optimaal voor te bereiden op topprestaties.

Mujika I, Halson S, Burke LM, Balagué G, Farrow D (2018) An integrated multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *Int. J. Sports Physiol. Perform.*, 13: 538-561

bron:



Een nieuwe benadering binnen de krachttraining: Velocity Based Training

Vakblad over training, coaching, sportrevalidatie en toegepaste sportwetenschap

Sportgericht is hét vakblad over training, coaching, sportrevalidatie en toegepaste sportwetenschap in Nederland en België. Het bestaat al 72 jaar en biedt elk nummer een grote hoeveelheid vakinformatie voor iedereen die werkt op het gebied van top- en wedstrijdsport, bewegen en fitness. De artikelen gaan bijvoorbeeld over inspanningsfysiologie, motorisch leren, kracht- en revalidatietraining, coaching, mentale training, didactiek, functionele anatomie en biomechanica.

Hanno van der Loo - hoofdredacteur van Sportgericht - licht voor Sport Knowhow XL in de rubriek 'Sportgerichte wetenschap' steeds één van die interessante artikelen eruit en geeft er een beknopte samenvatting van. De volledige versie van het artikel is te lezen via een link onderaan elke samenvatting.



In Sportgericht 6-2017 beschrijft Jeroen

Rietvelt, inspanningsfysioloog en conditietrainer van o.a. de Japanse nationale schaatsploeg en wereldkampioene baanwielrennen Kirsten Wild, een nieuwe benadering binnen de krachttraining.

Hoeveel gewicht je bij krachttraining aan de halter moet hangen, wordt traditioneel bepaald aan de hand van het zogeheten 1 herhalingsmaximum (1 RM): het gewicht dat je maximaal één keer kunt optillen (en direct daarna geen tweede keer). Als je het 1RM hebt bepaald, kun je in tabellen opzoeken hoeveel sets van hoeveel herhalingen en met hoeveel rustpauze tussen de sets je moet doen met een x percentage (van het 1 RM) om een bepaalde fysiologische reactie uit te lokken en het daarmee samenhangende trainingsdoel te bereiken. Deze benadering (zie tabel 1) wordt wel Percentage Based Training (PBT) genoemd.

LEES verder op p. 14

Niet alleen de kracht, maar vooral ook de snelheid waarmee spieren kunnen samentrekken is van belang voor veel sportprestaties

Parameter	Kracht	Vermogen	Snelheid	Hypertrofie	Kracht- uithoudings- vermogen
Weerstand (%1RM)	80-100%	60-80%	< 30%	60-80%	30-60%
Herhalingen per set	1 - 4	2 - 5	3 - 7	8 - 12	13 - 20
Sets per oefening	3 - 5	3 - 6	4 - 8	2 - 4	2 - 4
Rust tussen sets (min)	2 - 3	3 - 5	2 - 4	1 - 3	0,5 – 1,5

Dosering

Bij deze klassieke manier van doseren verliest men nogal eens uit het oog dat het adagium 'Hoe sterker, hoe beter' lang niet altijd opgaat. Want niet alleen de kracht, maar vooral ook de snelheid waarmee spieren kunnen samentrekken is van belang voor veel sportprestaties. Verder wordt er bij de PBT-methode geen rekening mee gehouden dat een sporter niet iedere dag precies even sterk is. Dit betekent dat er in de training (vrijwel) altijd sprake is van een bepaalde mate van over- of onderbelasting.

Velocity Based Training (VBT) is een alternatieve manier om het juiste gewicht van de halter te bepalen. Tijdens het uitvoeren van de oefening wordt de snelheid van de halterstang gemeten. Hiervoor zijn diverse systemen in diverse prijsklassen op de markt. Is de haltersnelheid hoger dan bedoeld, dan is de halter te licht en voeg je er wat gewicht aan toe. Is de snelheid echter lager dan beoogd, dan maak je de halter juist iets lichter.

VBT werkt op een vergelijkbare manier als duurtraining met een hartslagmeter: als je binnen een specifieke zone blijft, train je wat je wilt trainen. Afhankelijk van het type kracht dat je wilt ontwikkelen, kies je de juiste weerstand. Deze 'volgt' dus de gewenste snelheid.

Zones: Er worden vijf zones onderscheiden:

- Bij starting strength gaat het er om een (zeer) geringe weerstand vanuit stilstand snel te overwinnen. In deze zone is de haltersnelheid hoog: 1,3 tot 1,8 m/s.
- In de speed-strength zone ligt de haltersnelheid rond de 1,0 tot 1,5 m/s. Het geleverde spiervermogen ($P = F \cdot v$) komt in deze zone vooral uit de snelheid (v). Deze heeft prioriteit, kracht (F) is secundair. Praktisch betekent dit: lichtere gewichten, die op hoge snelheid worden verplaatst.
- Als de kracht juist dominant is over de snelheid om te komen tot een bepaald spiervermogen, dan wordt er gesproken over de strength-speed zone. Matig zware gewichten worden daarin tegen een zo hoog mogelijke snelheid (tussen 0,75 en 1,0 m/s) verplaatst. In dit gebied is de weefselbelasting zeer hoog. Met name bij sportrevalidatie dient hier terdege rekening mee te worden gehouden.
- Een zwaar gewicht zo snel mogelijk verplaatsen beschrijft de acceleration-strength zone. De snelheden in deze zone bedragen 0,5 tot 0,75 m/s. In de praktijk kun je bijvoorbeeld denken aan het spiervermogen dat geleverd wordt in een rugby scrum.
- Tot slot beschrijft de absolute strength zone eigenlijk precies wat de naam al zegt: de mogelijkheid om maximale kracht te leveren en daardoor het 1RM te vergroten. Snelheden lager dan 0,5 m/s zijn hierbij van toepassing. Daarbij is er een verschil tussen squat ('kniebuigen') en bench press ('bankdrukken') oefeningen: voor de squat ligt de haltersnelheid bij een weerstand van 100% 1RM rond 0,3 m/s, voor de bench press ligt deze snelheid lager, namelijk rond de 0,15 m/s.

Meer weten?

Het volledige artikel met ruimere achtergrondinformatie is [hier](#) te lezen.

Bron: Rietvelt, J. (2017). Velocity Based Training. Deel I: Meerwaarde ten opzichte van Percentage Based Training. Sportgericht, 71 (6), 22-27.



Atletiekverenigingen koploper op het gebied van rookvrije sportclubs

Het aantal rookvrije sportverenigingen is flink gegroeid: vanaf 1 september zijn in Nederland meer dan 550 sportclubs rookvrij, terwijl dat er vorig jaar nog ruim 150 waren.

Deze stijging is mede te danken aan de steun van de vijf grote buitensportbonden (Atletiekunie, KNVB, KNKV, KNHB en KNLTB) en inzet door gemeenten, die bijdragen aan een Rookvrije Generatie. Dat zoveel clubs ervoor kiezen rookvrij te worden past bij de grote maatschappelijke steun voor rookvrije sport. Maar liefst 8 op de 10 Nederlanders wil dat sportterreinen waar kinderen komen rookvrij zijn[1].

Floris Italianer, directeur van de Hartstichting, is blij met de resultaten. "Roken wordt steeds minder als normaal gezien, en dan vooral in de buurt van kinderen. We zien dat ook gemeenten steeds meer hun verantwoordelijkheid nemen en in gesprek gaan over het rookvrij maken van hun lokale voorzieningen, zoals de sportterreinen. Iedereen wil dat zijn of haar kinderen gezond opgroeien, en roken hoort daar niet bij.

Door sport in Nederland rookvrij te maken wordt de sportclub, een belangrijke plek in het leven van opgroeiende kinderen, een écht gezonde omgeving."

Atletiekverenigingen scoren het hoogst met het totaal aantal clubs die geheel rookvrij zijn. 53 atletiekverenigingen zijn geheel rookvrij ten opzichte van 17 atletiekverenigingen in 2017, waarmee atletiekverenigingen relatief gezien hoger scoren dan alle andere sportclubs. Deze enorme groei valt te danken aan de grote inzet van vrijwilligers op de verenigingen[2]. De meeste rookvrije sportclubs bevinden zich in Zuid-Holland, Noord-Holland en Gelderland.

De beweging 'op weg naar een Rookvrije Generatie' is een initiatief van de Hartstichting, KWF Kankerbestrijding en het Longfonds. Met een groeiend aantal partijen en personen werken we toe naar een samenleving waarin opgroeiende kinderen worden beschermd tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Dat lukt als we samen het goede voorbeeld geven en de omgevingen waar kinderen komen rookvrij maken. Iedereen kan iets doen. Zo gaan we samen op weg naar een [Rookvrije Generatie](#).

[1] Onderzoek uit mei 2018, uitgevoerd door Kantar Public, in opdracht van KWF Kankerbestrijding.

[2] Uitgaande van een totaal aantal hockeyclubs van 322. Bron: [site KNHB](#)

Sportclubs op weg naar rookvrij

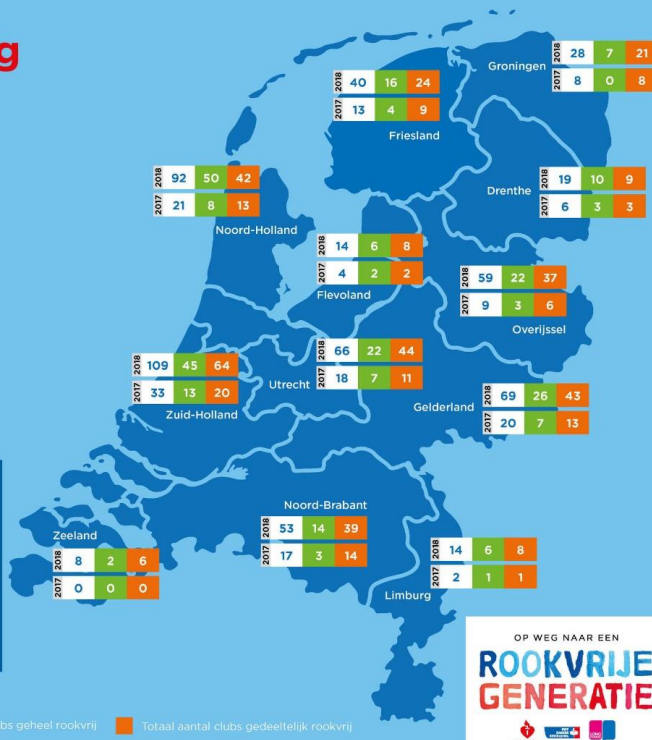
September 2018

Totaal in Nederland	2018	571	226	345
	2017	151	51	100

Verdeling per sport

	2018	41	10	29
	2017	6	2	4
	2018	208	47	161
	2017	57	11	46
	2018	110	40	70
	2017	28	7	21
	2018	57	53	4
	2017	19	17	2
	2018	69	21	48
	2017	21	5	16
	2018	86	55	31
	2017	20	9	11

Totaal aantal clubs opweg naar rookvrij
 Totaal aantal clubs geheel rookvrij
 Totaal aantal clubs gedeeltelijk rookvrij



50-plussers: zo voorkom je blessures

Je bent de 50, 65 of zelfs de 80 al gepasseerd. Je wilt blijven of gaan sporten, of je wilt meer gaan bewegen. Maar daarbij wil je voorkomen dat je blessures krijgt. Waar moet je dan op letten?

Soorten blessures

Veel blessures ontstaan doordat je je spieren, pezen en gewrichten teveel belast. Met als gevolg: een plotselinge blessure, bijvoorbeeld een spierscheuring. Maar overbelasting kan ook leiden tot blessures die sluipenderwijs ontstaan.

Ook kunnen blessures ontstaan door een val of ongeval. Je verzwikt bijvoorbeeld je enkel, valt en breekt je sleutelbeen. Of je komt hardhandig in aanraking met een andere sporter of materiaal en krijgt een hersenschudding.

“De kans op het krijgen van blessures kun je verkleinen. Zelfs van een deel van de blessures die ontstaan door een val of ongeval.”

Extra risico als je ouder wordt

Het is niet te voorkomen dat het risico op blessures groter wordt als je ouder wordt. Spieren, pezen, gewrichten en botten gaan in de loop van de tijd in kwaliteit achteruit. Zo zie je bijvoorbeeld dat het aantal botbreuken stijgt met leeftijd. Van de mensen die binnenkomen bij de spoedeisende hulp, hebben 55-plussers vaker een botbreuk dan andere volwassenen.

Verder neemt je reactiesnelheid af, waardoor je ook meer risico loopt. Die andere fietser kun je soms nét niet meer ontwijken. Je reageert niet meer snel genoeg om die extra stap te kunnen zetten, die een botsing kan voorkomen.

“De snelheid waarmee de kwaliteit van spieren, botten en gewrichten achteruit gaat, kun je beïnvloeden. Door met gezond verstand voldoende én gevarieerd te blijven bewegen.”

Extra risico bij chronische ziektes

Bij sommige chronische ziektes die vaak voorkomen op latere leeftijd, loop je extra risico op blessures. Dat is bijvoorbeeld het geval bij diabetes type 2, zwaar overgewicht (obesitas), en bij hart- en vaatandoeningen.

Als jij een chronische ziekte hebt, hoef je meestal gelukkig niet te stoppen met sporten en bewegen. Sterker nog: op een verstandige manier voldoende sporten en bewegen, zorgt op den duur vaak voor minder klachten. Dit geldt bijvoorbeeld ook bij artrose, hoewel dat in eerste instantie tegen je gevoel ingaat doordat je pijn hebt bij het bewegen. En wist je dat bewegen bij diabetes type 2 ervoor kan zorgen dat je minder medicatie hoeft te gebruiken?

Hoewel het dus zeker aan te raden is om te gaan of blijven sporten, ongeacht je leeftijd en eventuele aandoeningen, raden we je wel aan om niet op eigen houtje plotseling veel (meer) te gaan sporten. Informeer eerst eens bij de huisarts. En ook een [sportarts of gespecialiseerde fysiotherapeut of andere sportprofessional](#) weet goed waar je rekening mee moet houden en hoe je aan de slag kunt.

Tips voor sporten en bewegen

- Sport naar jouw eigen kunnen. Met andere woorden: begin rustig als je een tijd niet hebt gesport of bewogen. En bouw het stap voor stap op. Als het goed gaat kun je iets intensiever gaan bewegen, iets langer sporten, of iets vaker gaan.
- Bij sommige activiteiten is het verstandig om bescherming te gebruiken. Denk aan een helm en polsbeschermers. Lees hierover meer op de website van [VeiligheidNL](#).
- Je zou ervoor kunnen kiezen om mee te doen met een opstapcursus, zoals [Start to Run](#) of [Sneeuwfit](#) (als je op wintersport gaat). Zoek op internet naar aanbod bij jou in de buurt, of vraag bij de sportvereniging naar de mogelijkheden.

Heb je de dag na het sporten geen last van pezen of gewrichten en geen ernstige spierpijn? Dan kan je de volgende keer een stapje verder. Spierpijn die twee of drie dagen duurt is niet erg en hoort bij het trainen. Heb je langer last, neem dan de tijd om te herstellen en doe het volgende keer iets rustiger aan. Voor herstel raden we sowieso aan om twee of drie dagen rust te nemen tussen intensieve activiteiten.

LEES verder op p. 17

VERVOLG van p. 16

- Als je niet onder begeleiding sport, adviseren we om een goed opbouwschema te gebruiken. Deze zijn op internet makkelijk te vinden.
- Als je nieuwe materialen gebruikt, zoals nieuwe sportschoenen, begin dan ook rustig. Totdat duidelijk is dat je er geen last van krijgt. Belangrijk is om vooraf goed advies in te winnen wat bij jou past. Dat advies krijg je in een goede sportwinkel. Of je kunt je voor je bezoek aan de winkel op internet verdiepen in de mogelijkheden.
- Als je nog twijfelt, kun je overwegen om een sportmedisch onderzoek te doen. Op de website van sportzorg.nl vind je een aantal redenen waarom zo'n onderzoek handig kan zijn. Bijvoorbeeld wanneer je nooit intensief gesport hebt, of bij klachten als hartkloppingen tijdens inspanning. Een onderzoek kan meer of minder uitgebreid. Het kan verstandig zijn om te laten kijken naar risicofactoren voor een hartstilstand. Soms wordt het onderzoek vergoed uit de aanvullende ziektekostenverzekering.
- Altijd goed – maar extra belangrijk als je risico loopt om te vallen – leer goed vallen! Er zijn bijvoorbeeld speciale trainingen om vallen te voorkomen voor paardrijders en fietsers. Maar ook de vaardigheden die je bij een sport als judo leert, kunnen helpen. Daarnaast zijn er speciale programma's om vallen voor ouderen te voorkomen. Maar die zijn meer gericht op dagelijkse activiteiten. Dat kan bijvoorbeeld helpen bij voorkomen van vallen tijdens het wandelen. Begin daarmee voor de eerste val!
- Tot slot: luister naar je lijf, en laat je niet opjatten.

Een getraind persoon loopt minder risico op blessures dan een ongetraind persoon. Sterkere spieren zorgen voor meer stabiliteit rond je gewrichten en sterke botten breken minder gemakkelijk. Ook verkleint een goede balans de kans op vallen, en helpt een hogere reactiesnelheid ook. Al deze dingen zijn te trainen of te verbeteren. Er zijn [Beweegrichtlijnen](#) die uitleggen hoeveel sporten of bewegen goed voor je is.

Bij pijntjes

Komen pijntjes en pijn vaker terug als je weer (meer) gaat sporten? En heb je het idee dat sporten de oorzaak is? Wacht dan niet te lang met maatregelen. Als een blessure chronisch wordt, duurt het vaak lang

duurt het vaak lang om er vanaf te komen. Beweeg op geleide van de pijn. En neem als het even mogelijk is een tijdje rust. Begin dan uiteraard weer voorzichtig opnieuw. Ga op tijd naar een fysiotherapeut als de situatie niet beter wordt. Bezoek bij voorkeur een fysiotherapeut die extra opgeleid is voor jouw sport en blessure. Oefeningen voor thuis zorgen bij veel blessures voor sneller herstel.

Welke sporten zijn (meer) geschikt?

Een aantal vormen van sporten en bewegen is minder belastend. Bekende voorbeelden zijn wandelen en nordic walking (in plaats van bijvoorbeeld hardlopen). Ook zwemmen, walking football en bepaalde vormen van fitness kunnen aangepast worden aan jouw niveau. Minder bekend is bijvoorbeeld padel, als alternatief voor tennis. (Zelfstandig) hardlopen is vaak wat minder geschikt: in vergelijking met andere sporten leidt dit vaker tot een blessure.

Verschillende sportbonden hebben speciale programma's. Je kunt bij de vereniging bij jou in de buurt navragen of ze zo'n programma aanbieden:

- [7x7 voetbal](#) 45+ (Koninklijke Nederlandse Voetbalbond, KNVB)
- [Body Mind Fit](#) (Aikido Nederland)
- [Clubfit tennis](#) (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond, KNLTB)
- [Fithockey](#) (Koninklijke Nederlandse Hockey Bond, KNHB)
- [Kombifit korfbal](#) (Koninklijk Nederlands Korfbalverbond, KNKV)
- [Masters Trendweken](#) gymnastiek (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie, KNGU)
- [MijnZwemcoach](#) (Koninklijke Nederlandse Zwembond, KNZB)
- [SneeuwFit](#) (Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV))
- [Start2Bike](#) (fietsen, Nederlandse Toer Fiets Unie NTFU)
- [Start to Run](#) (hardlopen: Atletiekunie KNAU)
- [WandelFit](#) (KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KWBN))

Kijk voor meer informatie op de volgende websites:

- [KNLTB](#), met veel informatie over voorkómen van blessures en informatie over specifiek blessures.
- [Veiligheid.nl](#), met algemene en specifieke informatie voor een aantal sporten
- [Sportzorg](#), met meer informatie over voor- en nadelen van sporten op hogere leeftijd

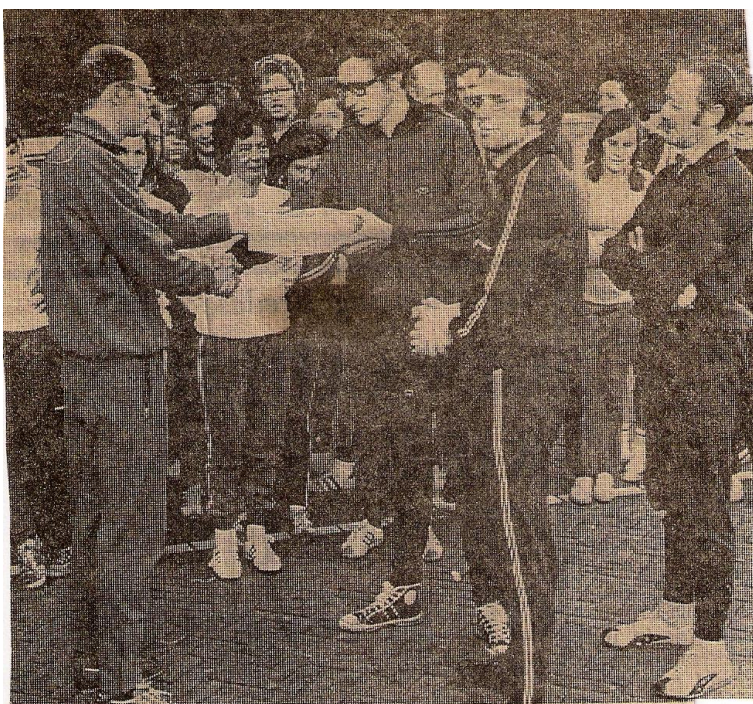
bron:

ALLES OVER
SPORT

OPGEZEED	GROEP	PER
Ravi Mohunlol	C Junior / Mila-jeugd	01-09-2018
Maud van de Wouw	C Junior	30-09-2018
Benthe van de Wouw	B Junior	30-09-2018
Kim Timmer	Kangoo	30-09-2018
Sandra Luteijn	Dido's	30-09-2018
Joke Broekhoff	Trimgroep 2	30-09-2018
Ankie Luteijn	Trimgroep 5	30-09-2018
Ayla Orval	A Pupil	30-09-2018
Patricia Lurz	Kangoo	30-09-2018
Marith Lurz	Kangoo	30-09-2018
Lenah Lurz	Kangoo	30-09-2018
Justin Chaulet	Trimgroep 3	30-09-2018
Edwin van Gestel	Trimgroep 3	30-09-2018

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-08-19 [Toon Heeren snelle Master](#)
 2018-08-23 [Racerunning in Hoeven](#)
 2018-08-29 [Achilleswinst in Welberg](#)
 2018-09-02 [ARWB Kamp. Pupillen](#)
 2018-09-03 [Meike en Sophie in A'dam](#)
 2018-09-09 [Silvia Verhoeven in Kroatië](#)
 2018-09-09 [Jan Muller in België](#)



Achilles haalt 500ste lid binnen

Dat de atletiekvereniging Achilles uit Etten-Leur een stormachtige groei heeft doorgemaakt is algemeen bekend. Dat voor de officiële viering van het 5-jarige bestaan — in september a.s. — reeds het 500ste lid zou kunnen worden binnengehaald had evenwel niemand kunnen vermoeden. Vroeger dan verwacht is deze mijlpaal bereikt. Woensdagavond werd voor de aanvang van de woensdagavond fittrainingen in het Liesbos, het 500ste lid gehuldigd. Het was de heer Piet Theuns uit de Brederolaaan. Deze in 1946 geboren trimmer heeft vroeger aan paardrijden gedaan maar moest daar wegens rugklachten mee stoppen. Hij was nooit eerder in verenigingsverband actief en had vroeger gejudoed en gezwommen.

Achilles was de enige mogelijkheid om de trimsport te gaan beoefenen. Deze uit Oosterhout afkomstige trimmer woont sinds een jaar in Etten-Leur. Hij traint in de C-groep en doet dat 2x per week en doet het ook erg enthousiast. Hij wil in de toekomst ook op de fiets naar de training komen omdat hij het in de auto maar niets gedaan vindt. Het 500ste lid werd bij het begin van de training toegesproken door de voorzitter C. Uijting.

Deze bood hem namens de vereniging een paar goede bosschoenen aan. Hij kreeg ook het embleem en jaarver-

slag van de vereniging. De jubileumcommissie van de atletiekvereniging Achilles zal een derzer dagen definitief van de grond komen en aan de voorbereidingen van het eerste lustrumfeest beginnen. Een groots opgezette rally zal een van de hoogtepunten worden van de viering van het vijfjarig bestaan. De belangstelling voor de atletiek en voor de trimafdeling groeit nog steeds.

De activiteiten in het zomerseizoen zijn voor de trimafdeling op woensdagavond en op zaterdagmorgen. Op woensdagavond wordt in het Liesbos getraind van zeven tot acht uur en op zaterdagmorgen van negen tot tien uur. Bovendien is er voor dames nog de gelegenheid om op woensdagavond in de zaa te trainen. Dat gebeurt dan in de sporthal van de Lage Baken van 19.30 tot 20.30 uur.



NIEUW	GROEP	PER
Denise Wijnbergh	Race Runner	18-08-2018
Dagmar ter Avest	Kangoo	24-08-2018
Sharmiela Ramlal	Kangoo	29-08-2018
Dora van den Beemt	BodyGym/ELdias	01-09-2018

De belangrijkste adviezen voor een goed herstel na zware inspanning

De voorjaars marathons zijn weer achter de rug en het wielerseizoen is ook al weer halverwege. Beide duursporten waarbij je het uiterste van je lichaam vraagt en je reserves aanspreekt. Naast een goede voorbereiding is een goed herstel van een zware inspanning ook van groot belang. De basis van een goed herstel is: je hebt bronnen uitgeput die je weer moet aanvullen. Daarnaast is het belangrijk dat je vermoeide en beschadigde spieren rust geeft en daarna gedoseerd gaat belasten.

Eet en drink in stapjes

Voeding is essentieel in een goed herstel, met voeding kan je de tekorten die je hebt gecreëerd bij een maximale inspanning weer aanvullen. Doe dit wel in stappen. Ga niet onmiddellijk na je wedstrijd vocht en koolhydraten innemen. Denk in stappen van uren, je kan telkens in kleine beetjes voeding, vocht, koolhydraten en eiwitten aanvullen. Bedenk wel; houd je buik blij! Met een maag en ingewanden die gewoon kunnen functioneren voel je je lekker. Dan herstel je stapsgewijs met voeding en drinken het snelst.

Vul als eerste je vochttekort aan

Tijdens een zware inspanning transpireer je veel. Dat betekent dat je vocht bent kwijtgeraakt. Dat is de eerste balans die je moet gaan herstellen. Drink water en sportdrink die isotoon is. Zo krijg je naast vocht ook de juiste mineralen binnen die het herstel in je spieren en zenuwstelsel optimaliseert. Drink geen sportdrink waar veel suiker in zit, dit is een te grote belasting op het maag-darmkanaal en zal snel voor buikpijn (of braken) zorgen.

Eet koolhydraatrijk voedsel

Tijdens een zware duurinspanning verlies je glycogeen. Dat zijn suikers die in je spieren zijn opgeslagen. Het is de eerste brandstof die het lichaam aanspreekt tijdens inspanning. Ook wordt er natuurlijk vet aangesproken maar dat gaat vele malen langzamer. Er zijn echter topsporters die heel specifiek hebben getraind om hun lichaam snel over te laten gaan naar een vetverbranding. Glycogeen wordt gevormd door de koolhydraten die je inneemt. Wil je glycogeen aanvullen dan zul je koolhydraatrijk voedsel moeten eten. Denk daarbij aan pasta, fruit en (bruin)brood.

Wacht met eiwit tot je lichaam tot rust is gekomen

Twee tot drie uur na de inspanning kan je ook vaste voeding nemen. Een belangrijk onderdeel daarvan is eiwit. Eiwit zorgt voor herstel van spieren en de weke delen in je lichaam. Dit is essentieel want bij een maximale inspanning worden beide beschadigd. Wacht met het innemen van eiwit totdat je lichaam weer tot rust gekomen is - je hartslag weer de rustwaarde heeft bereikt. Denk bij eiwit na een inspanning aan producten die licht verteerbaar zijn zoals ei, kip, vis of noten. Het eten van een flinke steak wordt afgeraden, de vertering hiervan kost veel energie die je lichaam niet heeft na een zware inspanning.

Herstel van spierpijn

Actief herstel gaat sneller dan passief herstel. Een rustige hersteltraining is een belangrijk onderdeel om je het proces te versnellen. Bij de hersteltraining moet je ervoor zorgen dat de hartslag niet boven de 100 slagen per minuut komt. Lukt trainen niet omdat dit een te hoge hartslag oplevert, ga dan wandelen. Ga bijvoorbeeld pas starten met hardlopen als wandelen onbelemmerd en zonder spierpijn kan. Het rekken van spieren heeft geen positief effect op je herstel.

Extra vroeg naar bed

Slaap is de basis van het herstel. Er herstellen veel processen in je lichaam door een goede slaap. Met name de reactiviteit van je zenuwstelsel herstelt tijdens de slaap. Plan de eerste dagen na je inspanning een paar middagdutjes of ga extra vroeg naar bed.

Zorg voor snelle afvoer van afvalstoffen

Massage is ook een belangrijk onderdeel van het herstel. Door goede massage zullen de afvalstoffen sneller verwijderd worden. Daarnaast betekent een wedstrijd ook vaak stress en na de wedstrijd is er een ontlasting van de stress die je in weken hebt opgebouwd. Massage kan helpen om je lichaam sneller te doen herstellen van de inspanning en de stress te verlichten.

bron:



Een pet in hete omstandigheden: Do or don't?

We hebben een prachtige zomer met veel zonnige warme dagen. Maar tijdens het hardlopen betekent een zonnige, warme dag een extra uitdaging. Om ons hoofd, letterlijk en figuurlijk koel te houden, kiezen sommige lopers ervoor een pet te dragen. Of dit helpt? Waarschijnlijk niet.

Zweten, wind en water

Ons lichaam heeft verschillende mechanismen om te koelen. De belangrijkste daarvan is onze mogelijkheid om te zweten. Zweet dat verdampt op onze huid zorgt voor verkoeling. Maar ook een briesje of koud water (van bijvoorbeeld sproeiers, bekers of regen) kan ons helpen om af onze lichaamstemperatuur niet te hoog op te laten lopen. Stijgt onze kerntemperatuur te veel dan benadeelt dat onze prestatie. Bij kritieke waarden zijn we genooddaakt te stoppen met sporten. Ga je toch door dan breng je jouw gezondheid ernstige schade toe.

Houd je hoofd koel

Wanneer lopers in warme omstandigheden (+30 graden Celsius) gedurende een uur hardlopen maakt het dragen van een witte, goed ventilerende pet dragen geen verschil in de hoeveelheid die ze zweten, in hun kerntemperatuur en in de temperatuur van hun huid. Ook ervaren ze net zoveel hitte met of zonder pet.

Toch is er een klein verschil dat tijdens langere duurlopen wel degelijk effect kan hebben. De temperatuur van het voorhoofd loopt met het dragen van een pet aanzienlijk meer op dan zonder pet.

Fel zonlicht

Draag je een pet met name om fel zonlicht uit je ogen te weren? Kies van altijd voor een witte pet die goed kan ventileren. Maak bij drankposten de pet nat met water. Het water geeft je, ook een paar kilometer na een drankpost, nog extra verkoeling. Een ander voordeel van een pet is dat het, zeker bij langdurige inspanning in de zon, verbranding tegen kan gaan. Niet onbelangrijk. Want we weten uit onderzoek dat een verbrande huid minder goed kan koelen.



tekst: Miriam van Reijen

bron:



Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



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



BNdeStem 21 augustus 2018:

Racerunner

Aan het concept Polderloop verandert niets. Appel, ranje en vaantje bij binnenkomst. De enige noviteit zat in het deelnemersveld, waar die Racerunners mee deden. Denise Wijnbergh (44) uit Breda loopt met zo'n smalle 'loopfiets' en komt verrassend met de beste atleten mee en wordt tweede vrouw. Complicaties na een operatie dwongen haar van een rolstoel gebruik te maken. „Tot ik de Racerunner ontdekte. We trainen bij Achilles, dit was mijn eerste wedstrijd. De sport is nieuw op de Paralympics van Tokyo. Een mooi doel nu het zo goed gaat.”



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/>

Veters strikken doe je zo!

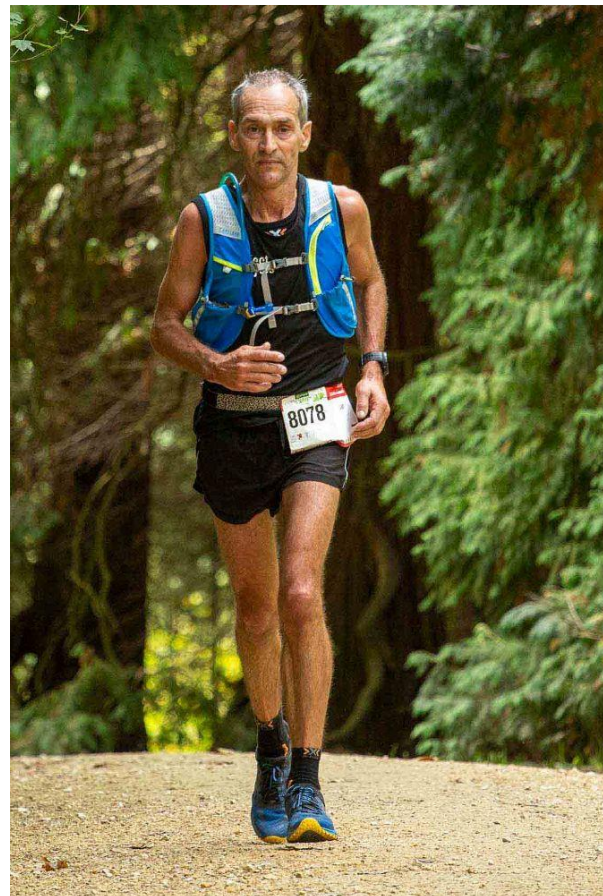
Voor je sneakers en wandelschoenen zijn er talloze manieren om je voeten zo goed mogelijk te ondersteunen. Het begint hierbij natuurlijk met het juiste type sneaker. Maar wist je al dat het vooral belangrijk is om te kijken naar de vorm van je voet? Hierbij is de juiste manier van je veters strikken de key naar comfort. Omdat elk paar voeten uniek is, is er voor elk soort voet een bijpassende stijl van veters strikken. Wij leggen het je in enkele simpele stappen uit, zodat je voortaan als eerste bij de finish bent.

Veters strikken doe je zo

De techniek van het veters strikken is makkelijk om onder de knie te krijgen. Ze kunnen je helpen, afhankelijk van;

- het materiaal van de schoenveters
- het aantal veterogen
- de manier waarop je ze vastknoopt

Wat niet iedereen weet is dat de veters strikken van je sport- of wandelschoenen op de juiste manier, een groot verschil kan maken in de manier waarop de schoenen comfort bieden en je voetzolen ondersteunen. Kijk op Dresscode voor meer informatie over de 12 verschillende veterstrik technieken. Houd in gedachten dat niet alle veterstrik-technieken voor iedereen werken. De manier waarop je je veters strikt beïnvloedt het comfort en de pasvorm, en daarmee ook je prestaties!



Wegglidende hiel
Geeft je een strakke pasvorm en houdt je hiel op zijn plek



Pijnlijke tenen
Geeft je tenen meer ruimte waardoor de beknelling stopt



Smalle voeten
Deze techniek zorgt voor een strakke pasvorm



Smalle hiel en wijde wreef
Een combinatie van 2 technieken. Verbreed en maakt smaller waar nodig



Wijde wreef
Geeft meer ruimte rondom de wreef



Wijde voet
De schoen zit losser en geeft je voet meer ruimte



Te strak aan de bovenkant
Zit het bovenin te strak? Deze techniek helpt tegen de te strakke pasvorm



Plaatselijk te strak
Als het bij een bepaalde plek te strak zit, kun je het hiermee losser krijgen



Hoge wreef
Door 1-2 vetergat(en) over te slaan geef je de wreef meer ruimte



Hoge voetboog
Heb je een hoge voetboog? Probeer deze techniek eens



Platte voeten
Met deze lus worden platte voeten goed ondersteund



Opgezwollen voeten
Deze techniek zorgt voor een flexibele pasvorm en rekt mee bij zwelling

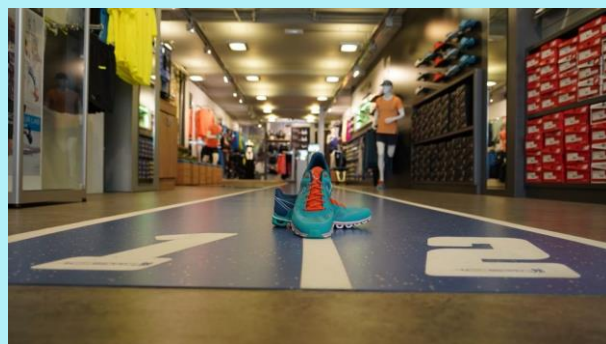


Lopers Company, de jongste hardloop en wandel formule van Nederland. Het is de missie van Lopers Company om lopers te helpen bij alle aspecten van het lopen. Onze medewerkers zijn allemaal lopers en hebben de reputatie u op het gebied van uw hardlooptrusting optimaal te kunnen adviseren. Onze medewerkers 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.



Ik ben **Berry Snoeren** eigenaar van Lopers Company By Berry's. Als fanatieke hardloper ben ik 8 jaar geleden begonnen als mede eigenaar van de nr 1 hardloophwinkel 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.



Hallo, ik ben **Marcel van Andel** en werk sinds enige jaren met veel plezier op zaterdag bij 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

Meer informatie over LCbyBerrys, klik [hier](#)

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze 34 bordssponsors *) van ARV Achilles kregen in de laatste 19 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 is 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

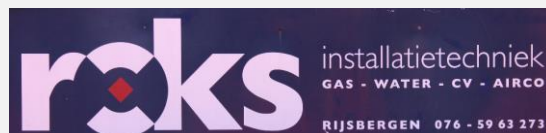
In de sponsorcommissie nemen behalve Rien ook Corné van Beek, penningmeester Sjaak Dorsman, Hans Wierema en Jan Dekkers deel, terwijl de redactie slechts een uitvoerende functie heeft. Waar nodig wordt input gevraagd van andere leden van onze club, zoals de voorzitter, secretaris of WOC-voorzitter.

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 rolerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

*) 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 06-10120266 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 ADVIESGROEP

ADVISEERT PROFESSIONEEL, ONAFHANKELIJK EN DESKUNDIG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN

076 536 9600 • 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"

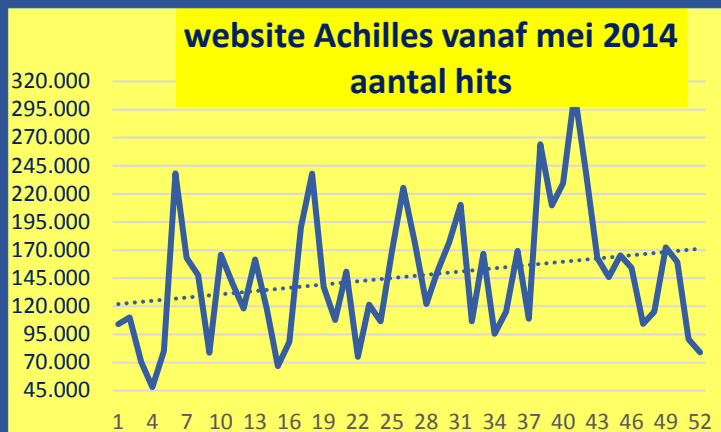
BRABOTECH
 Metselwerken BV
 www.brabotechbouw.nl

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

Jongmans' Metaal BV
 www.jongmans-metaal.nl Tel. 0165 - 56 39 78

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed



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

facebook

Op 12 september 2018 vinden 520 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN 2018

29-30 september NK Estafette

7 oktober NK snelwandelen 50 km mannen, 10km vrouwen

21 oktober NK marathon senioren en masters

AV Startbaan

RWV

Stichting Sportevenementen

Le Champion

Amstelveen

Rotterdam

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: Tien essentiële bouwstenen voor een goede marathon.

WE ♥ TRAINERS!



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.