



48^e Achilles-cross

tot en met 20 januari 2019 voor leden
GRATIS inschrijven! Op 27 jan betaal je € 5.
 KLIK [hier](#) om je op te geven.

PROGRAMMA

Start nr.	aanvang eerste start 11:00 uur	ronden	aantal meters
1	Mini pupillen jongens en meisjes	1 x 1	550
2	C pupillen jongens en meisjes	2 x 1	1.100
3	B pupillen jongens en meisjes	2 x 1	1.100
4	A pupillen meisjes	2 x 1	1.100
5	A pupillen jongens	3 x 1	1.650

11:30 uur prijsuitreiking Achilles clubcross

Start nr.	aanvang zesde start 11:45 uur	ronden	aantal meters
6	D junioren meisjes	3 x 1	1.650
7	D junioren jongens	1 x 2	2.060
8	C junioren meisjes	1 x 2	2.060
9	C junioren jongens	1 x 1 1 x 2	2.610

12:30 uur prijsuitreiking Achilles clubcross

Start nr.	aanvang tiende start 13:00 uur	ronden	aantal meters
10	B junioren meisjes	2 x 2	4.120
	A junioren meisjes	3 x 2	6.180
	Vrouwen en Vrouwen masters	3 x 2	6.180
	Vrouwen trim (naar keuze)	2-3 x 2	4.120 - 6.180
	B junioren jongens	2 x 2	4.120
	A junioren jongens	3 x 2	6.180
	Mannen masters	4 x 2	8.240
	Mannen	5 x 2	10.300
	Mannen trim (naar keuze)	2-4 x 2	4.120 - 8.240

14:15 uur prijsuitreiking Achilles-cross vrouwen en mannen

nummer 63
 januari 2019

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.

sociale media

Ook op ons **Facebookaccount** worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.



INHOUD van dit NUMMER

- 01 Schrijf je op tijd in voor de **Achilles-cross**
- 02 Inhoud van dit nummer (6^e jaargang, nr. 63)
- 03 Vrijwilligersdag op 9 februari 2019
- 04 Buitengewone ALV over de **tribune**
- 05 Van de ledenadministratie
- 06-07 Help je club
- 08-09 Mini Ropa Run 13 april 2019
- 10 Rustig aan: belangrijkste boodschap
Hardloopcongres
- 11 Jury oproep
- 12 Onze **sponsors** in beeld
- 13-15 Brabantse Cross Kampioenen 2019
- 16 Sportgala Etten-Leur 26 januari 2019
- 17 Tip van de trainer
Indoor Atledo Dongen
- 18 Introductie **Patricia van Dun**
- 19 Nieuwsbrief Atletiekunie
- 20 Leden erbij en eraf
Blessurepreventie door Bart Hondeveld
Wedstrijdverslagen
- 21-22 **Heuveltraining**: daar wordt je sterk van
- 23 Webstatistiek
ARV Achilles op hardlopen.nl
- 24 Racerunning
- 25 Regionaal overleg Nordic Walking
- 26 **DJA-cross** 17 februari 2019
Hoe kom je aan je clubkleding?
- 27 Clubsponsor LCbyBerrys
- 28-29 De **Achilles bordssponsors**
- 30 De Achilles wedstrijdkalender 2019



Met dank aan:

 **Rabobank**

 **Thebe Extra Ledenvereniging**

Mede mogelijk gemaakt door:

 **Agara** GARAGEDEUREN

De voordeligste garagedeuren van Nederland!
www.agara.nl





DJA CROSS zondag 17 februari 2019
Tevens clubcross DJA voor pupillen en CD junioren

Op zondag 17 februari 2019 organiseert DJA haar cross in de omgeving van sportpark De Akkermolen: de start en finish zijn op de accommodatie van DJA.

HIER UW RECLAME?
INFO: SPONSORING@ARVACHILLES.NL



VRIJWILLIGERS AVOND ZATERDAG 9 FEBRUARI 19:00 UUR

Beste vrijwilliger van ARV Achilles,

Op zaterdagavond 9 februari organiseren wij een avond voor alle leden die daadwerkelijk vrijwilligerswerk hebben uitgevoerd voor onze club. Deze vrijwilligers willen wij graag bedanken voor hun inzet voor onze club in het afgelopen jaar met een etentje en een drankje.

Je wordt verwacht tussen 19:00-19:15 uur en sluiten deze gezellig avond af om 23:30 uur.

De kosten voor deze avond zijn € 5,00 p.p. voor jou en je partner. Inschrijven kan tot uiterlijk **4 februari** via email secretaris@arvachilles.nl



Buitengewone Algemene Leden Vergadering ARV Achilles vrijdag 25 januari 2019 om 20:00 u.

Er wordt informatie gegeven over de stand van zaken en er moet besloten worden of de ALV afstand wil doen van haar tribune. Deze is namelijk met een recht van opstal eigendom van Achilles. De agenda ziet er als volgt uit:

1. Opening van de vergadering met een woord van welkom door de penningmeester/plv voorzitter Sjaak Dorsman
2. Vaststellen van de agenda.
3. Info over de stand van zaken sporthal door Hans Wierema.
4. Besluitvorming over de vervanging van de huidige tribune. Op deze bijeenkomst worden de plannen m.b.t. de indoorhal besproken.
In deze hal willen we o.a. gaan realiseren:
 - 60 meter sprintbaan
 - Mogelijkheden voor bijna alle technische nummers
 - Er komen ruimtes voor fysiotherapie
 - Er komt een krachthonk
 - Er komt een nieuwe tribune met ca. 250 zitplaatsen
 - Dus mogelijkheden voor indoor training, gymgroepen, diverse binnensporten.
5. Het beheer en de realisatie is ondergebracht in een stichting die verbonden is met Achilles. Achilles heeft dus wél de voordelen maar niet de lasten. (vztr)
6. Input ophalen voor het Programma van Eisen (HW)
7. Rondvraag (vztr)
8. Sluiting van de vergadering.



Van de ledenadministratie

De nieuwe (geïndexeerde) contributies over het eerste kwartaal 2019 werden inmiddels geïncasseerd en hebben verder geen problemen opgeleverd.

Bondscontributie en kosten wedstrijdlicentie over 2019

Tussen eind januari en begin februari zullen ook de bondscontributie en kosten voor de wedstrijdlicentie (indien van toepassing) worden doorberekend.

De incasso zal overigens met aparte bedragen gaan, zodat duidelijk is waar de bedragen voor staan.

Bondscontributie geldt overigens voor alle leden van Achilles; de licentie uitsluitend voor de atleten.



Tarieven 2019 (staan ook op de [site](#)) zijn:

Leeftijdscategorie	Bondscontributie	Wedstrijdlicentie (indien van toepassing)
Pupillen (A, B en C)	€ 15,05	€ 8,15
Junioren	€ 15,90	€ 14,50
Senioren/Masters	€ 17,20	€ 23,20

Vrijwilligersbijdrage over 2018

Hans Verschuren (vrijwilligerscoördinator) is, in samenwerking met de ledenadministratie, momenteel druk bezig om het overzicht te maken welke leden de vrijwilligersbijdrage over 2018 moeten betalen. Geen eenvoudige klus, omdat hij daarbij volledig afhankelijk is van gegevens die hij van de diverse coördinatoren, marathon, avondvierdaagse en de leden zelf moet krijgen.

De bedoeling is dat hij iedereen die in 2018 geen taak zou hebben verricht, nog even een berichtje stuurt of dat inderdaad klopt. Dit om te voorkomen dat een lid ten onrechte voor een bedrag van € 35,00 zou worden 'aangeslagen'.

Dit geldt dus niet voor de leden die in het verleden hebben aangegeven geen vrijwilligerswerk te willen doen.

Helaas kan niet worden uitgesloten dat er toch ergens iets fout is gegaan, met een onterechte incasso als gevolg. Mocht dat onverhoopt voorkomen, sluit dit dan even kort met Hans en natuurlijk wordt dit dan weer gecorrigeerd.

Wij streven er overigens naar om ook deze bijdrage tussen eind januari en begin februari te incasseren.

Namens ledenadministratie - Adrie Vrolijk en Ineke Mekes

Namens vrijwilligerscoördinator – Hans Verschuren

Mailadres ledenadministratie: ledenadministratie@arvachilles.nl

Mailadres vrijwilligerscoördinator: vrijwilligers@arvachilles.nl



HELP JE CLUB

Dat lees je jaarlijks in januari, wanneer je de mail van de vrijwilligerscoördinator opent.

Bedankt voor je inzet

Je wordt daarin hartelijk bedankt voor jouw inzet voor ARV Achilles.

De vaste bijlage van die email is het aanmeldformulier voor het vrijwilligerswerk. Om een zo goed en volledig mogelijk beeld te krijgen van al het onbetaalde clubwerk binnen onze vereniging, is het van belang dat alle leden, maar ook trainers, coördinatoren en bestuursleden het formulier invullen. Ook wanneer je geen vrijwilligerswerk kan of wil doen.

Vrijwilligerstaak

Jaarlijks twee dagdelen van vier uur, dat is bij Achilles een volledige vrijwilligerstaak. En zijn uiteraard zaken die niet binnen die gestelde termijn passen, zoals bijvoorbeeld kantinehulp op een donderdagochtend. Dan zal je vier tot zes keer op moeten draven om aan je acht uur te komen.

Ontheffing vrijwilligerswerk

Wanneer je traint bij de Pupillen, C/D junioren of G-recreanten of per 1 januari nog geen 16 bent of 70 jaar of ouder, dan ben je vrijgesteld voor onbetaald clubwerk. Behoor je niet tot die categorie, dan is de enige mogelijkheid om daar onderuit te komen het (jaarlijks) betalen van € 35,00 aan vrijwilligersbijdrage.

Vele handen maken licht werk

Dat is een al eeuwenoud gezegde, dat ook nu nog steeds van toepassing is. Bovendien geeft het aangaan van het lidmaatschap van een sportvereniging niet alleen het recht om met anderen gezamenlijk te sporten, maar ook het deelnemen aan die vereniging. Want zonder leden geen vereniging, dus als lid ben jij ook deel van die vereniging. En om een club draaiende te houden, zijn er noodzakelijke werkzaamheden te verrichten.

Welke clubtaken zijn er bij ARV Achilles?

Sommige klusjes zijn overduidelijk.

Iemand moet op het geld passen: de penningmeester.

Iemand moet de administratie van de leden bijhouden: de ledenadministrateur.

Iemand moet zorgen dat de toiletten, douches en

andere clubruimten goed functioneren en schoongemaakt worden: de coördinator Diensten. Iemand zorgt ervoor dat er bij alle thuiswedstrijden voldoende (opgeleide) juryleden zijn: de jurycoördinator.

Deze opgesomde taken doe je niet in twee dagdelen, laat dat duidelijk zijn.

Afzienbare taken

Maar er zijn ook werkzaamheden die je een dag of twee halve dagen kosten. Bijvoorbeeld de hele dag in touw zijn tijdens de laatste zondag van oktober, als je je hebt opgegeven om mee te helpen met de Marathon Brabant.

Stel dat je hobby fotograferen is, dan kan je bij één of twee thuiswedstrijden als fotograaf van dienst opnames maken, zodat je met na bewerken van je foto's en uploaden naar de Achilles website jouw twee dagdelen erop hebt zitten.

Samenwerken met andere leden

Dat laatste voorbeeld, daar komt ook samenwerking met andere vrijwilligers bij kijken; de webredactie, de Nieuwsbriefredactie. Hoe bewerk je je foto's (zodat ze nog downloadbaar zijn), waar worden ze zichtbaar, hoe snel wil je die foto's online hebben.

Of je geeft je op als jurylid, waarbij je zelfs zonder een jurycursus te hebben gevolgd, andere ervaren juryleden kan assisteren met het aanhaken van de verspringbak na elke sprong, het terugleggen van de hoogspringlat of het terugbrengen van kogels, speren of discussen.

Andere takken van atletiek sport

Met vrijwilligerswerk binnen je club kom je in aanraking met andere disciplines van de atletiek. Als hardloper zie je dan wat er moet gebeuren om 100 meter te sprinten, of hoe je over een hoogspringlat heen kan springen. Je ontmoet andere mensen, ziet hoeveel plezier atleten uit hun sport halen. Je bent lekker buiten als tenminste het weer een beetje meezit. En met z'n allen zorg je ervoor dat het een leuke, sportieve en soms spannende wedstrijddag is.

Wat erna komt

Voor de tekstschrijver(s) begint hun taak pas na de wedstrijd. Met de resultaten die het wedstrijdsecretariaat levert kan je een wedstrijdverslag maken, voor publicatie in de Etten-Leurse Bode, op de website, in de Nieuwsbrief. Geïllustreerd met de foto's van de (vrijwillige) fotograaf.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van hoe je je twee dagdelen kan invullen bij Achilles.

LEES verder op p. 6

Wat zou je in 2019 voor je club kunnen doen?



Zondag 27 januari - de 48^e Achilles-cross

Wanneer je zelf niet mee doet aan dit Achilles evenement kan je je voor de volgende zaken inzetten:

- parcours uitzetten met linten (en weghalen na afloop)
- marktkramen opbouwen (en afbreken)
- Achillesvlaggen en spandoeken ophangen (en verwijderen)
- EHBO-ers
- microfonist, voor het wedstrijdverloop en de prijsuitreikingen
- juryleden voor ronden aangeven (bel laatste ronde), finish aankomst
- fotograferen
- wedstrijdverslag maken voor website, nieuwsbrief, Etten-Leurse Bode en Facebook.

Zaterdag 23 maart - de Trainingspakkenwedstrijd

Ook al doe je zelf mee, dan nog is het mogelijk om hier en daar hand- en spandiensten te verlenen, zoals:

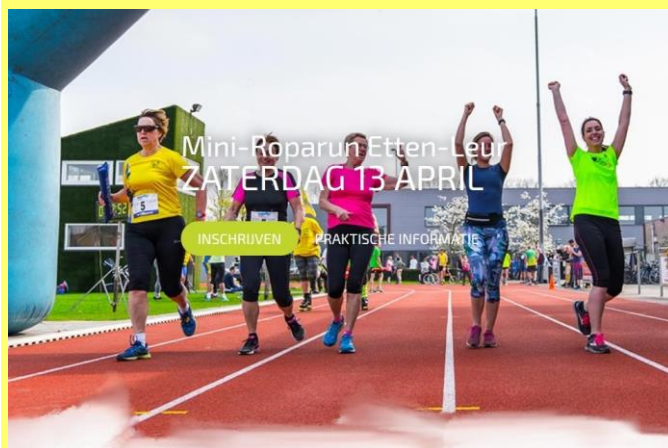
- juryleden voor start en finish sprint, 800 en 1.500 meter, hoogspringen (lat verhogen, opleggen, atleten opnoemen, score bijhouden), vortex werpen, verspringen, meters maken, kogelstoten en verspringen.
- microfonist voor wedstrijdverloop, melden start onderdelen, uitslagen enz.
- fotograferen
- materialen klaarzetten en weer opbergen
- wedstrijdsecretariaat: startnummers uitgeven, jurylijsten maken en uitgeven, uitslagen verwerken en publiceren
- lunchpakketten maken voor juryleden
- barbezetting, elektronische tijdwaarneming, uitslagen van jurytoren naar secretariaat brengen
- wedstrijdverslag maken voor website, nieuwsbrief, Etten-Leurse Bode en Facebook.

Dit zijn 'zomaar' wat taken die bij deze twee wedstrijden nodig zijn om ze goed te laten verlopen.

Maar buiten de wedstrijden om zijn er nog meer zaken die geregeld moeten worden

Nog wat voorbeelden:

vóór 23 maart (de Trainingspakkenwedstrijd) is het handig om je in te kunnen schrijven (via de website), om een uitnodiging te hebben die je op kan hangen zodat deze gezien wordt, om deze interne wedstrijd in de clubcommunicatiekanalen naar voren te brengen, om de leden te vragen mee te werken aan taken zoals die hiernaast zijn vermeld.



vóór 13 april (Mini Ropa Run, die Achilles samen met roparunteam Swietelsky Go4Life organiseert) het formeren van estafetteteams, die met 2 tot 5 personen in totaal 10 km afleggen voor het goede doel.

Die estafetteteams kunnen bestaan uit hardlopers, kangoo jumpers of racerunners. En je kan als verenigingsteam meedoen (bijvoorbeeld 5 pupillen of 5 C-junioren of 5 familieleden of met 4 klasgenoten of met 4 burens), maar ook als bedrijventeam. Met name voor dat laatste kan je als lid van Achilles van betekenis zijn. Want misschien heb je zelf een bedrijf, dan kan je zelf met enkele personeelsleden meedoen, of hardlopers inhuren die voor jouw bedrijfsteam mee willen lopen. Of je werkt bij een bedrijf en probeert samen met je collega's een gesponsord team op de been te brengen. Want met 5 personen hoef je maar 2 kilometer hard te lopen.

Dus alleen maar waardevol vrijwilligerswerk!

MINI-ROPARUN ETTEN-LEUR

ZATERDAG
13 APRIL

Estafetteloop 10 km

Voor Hardlopers / bedrijventeams
kangoo jumpers / racerunners

Wandeltocht 5, 10 & 15 km

Voor Wandelaars / nordic walkers

€ 5 per persoon Wandelaars / nordic walkers /
kangoo jumpers / racerunners

€ 50 per team Hardloopteams
(2-5 personen)

€ 75 per team Bedrijventeams
(2-5 personen)

Meer informatie en inschrijven:
miniroparun.nl



Atletiekbaan ARV Achilles
Concordialaan 206, 4871 ZD Etten-Leur



De opbrengst komt geheel
ten goede aan de Roparun.

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





organiseren op zaterdag 13 april de mini-Roparun

Wat:

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

Starttijden:

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

Waar: atletiekbaan ARV Achilles (Concordialaan Etten-Leur)

Kosten

Wandelaars / nordic walkers / kangoo jumpers / racerunners

€ 5 per persoon

Bedrijventeams (2 – 5 personen)

€ 75 per team

Hardloopteams (2 – 5 personen)

€ 50 per team

De opbrengst komt geheel ten goede aan de Roparun.

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

Extra informatie en inschrijven: www.miniroparun.nl

Voorinschrijven kan tot 8 april. Na-inschrijven op 13 april tot 30 minuten voor aanvang (contant betalen of met pin - let op: extra kosten bij pinbetaling).

Belangrijkste boodschap op Hardloopcongres: doe kalmer aan

Op het eerste Hardloopcongres stonden vooral de thema's blessurepreventie en rust centraal, plus de alarmerende beweegarmoede in Nederland.

Voor een volle zaal met hardlooptrainers en wetenschappers beklom vrijdag 14 december 2018 een uitstekende rij sprekers het podium in Hoevelaken. Opvallend was dat veel sprekers, ieder op hun eigen vakgebied, constateerden dat er te hard wordt getraind (of 'geleefd'). Vandaar het alom aanwezige blessurespook.

Jaarlijks telt de loopsport in Nederland driekwart miljoen blessures. Per uur sporten is alleen skiën risicovoller en dat is een smet op het blazoen van een verder uitermate gezonde bezigheid. De Amsterdamse wetenschapper Evert Verhagen noemt hardlopers zelfs zonder omhaal van woorden blessurelopers.

Het zijn met name beginnende hardlopers die zich (vier keer meer dan toppers) in de vele valkuilen van het loperslichaam storten. Overbelasting en trainingsfouten zijn de voornaamste oorzaken, waarbij een gebrek aan kennis hen parten speelt. Vooral het langzaam opbouwen en voldoende rust nemen blijkt lastig. Onderzoek hiernaar is moeilijk. Tot nu toe wordt alleen naar geblesseerde groepen lopers gekeken, maar eigenlijk wil je een gezonde groep lopers onderzoeken en kijken wat er dan gebeurt. Een dergelijk kwalitatief onderzoek is er nog niet, maar is nu wel in voorbereiding (houdt running2020.org in de gaten).

Rust was ook een opmerkelijk thema in de lezing van de Belgische topcoach Tim Moriau, die bol stond van voer voor specialisten. Zijn langeafstandsathleten, maar ook marathonlopers van onder de 2.20 uur, doen nooit langere duurlopen dan 1.15 uur en dat kwam wel even aan bij het publiek. Het veel snellere herstel van de training, ten opzichte van een duurloop over 30 kilometer, is voor Moreau hierbij het belangrijkste. Blessures houdt je zo gemakkelijker buiten de deur.

Nachtrust

Naadloos op deze presentatie volgde een interessant betoog van sportarts Kasper Janssen. Hij omlijstte de bekende 'kost' dat slapen goed is je (herstel) is met tal van interessante inkijkjes en extra lessen om nog eens goed naar je standaard bedrust te kijken. Naast een powernap overdag is een van de belangrijkste adviezen: sta elke ochtend grofweg op hetzelfde tijdstip op en slaap in het weekend niet extra



uit. Anders verstoor je steeds je bioritme en creëer je, met het vroege opstaan op maandagochtend erbij, een soort dubbelde 'sociale jetlag'.

Veel gezondheidsklachten komen in de huidige maatschappij voort uit het chronische gebrek aan bewegen, zo stipten auteur en psychiater Bram Bakker en toptrainer Honoré Hoedt aan. Bakker: "Eigenlijk is het onbegrijpelijk dat je zonder invalidekaart een lift in mag stappen. Naar de eerste of tweede etage neemt je toch de trap?"

Kinderen

Hoedt maakt zich vooral zorgen over het chronisch gebrek aan beweging bij de jeugd. Nederland is in Europa kampioen zitten (8,5 uur per dag) en kinderen doen daar nog een schepje van een paar uur bovenop. In 1985 speelden kinderen nog dertig uur per week buiten, nu nog maar vijf. Ook het aantal blessures onder kinderen stijgt snel: van 130.000 naar 230.000 tussen 2006 en 2011.

Hoedt bleef niet bij de pakken neerzitten, en dat naast een glansrijke carrière als coach van diverse Europese toppers en een wereldkampioen. Hij ontwikkelde in Gelderland een breed opgezette interventie, waarbij er met toegespitste lespakketten (Sportfundamentals) bijna duizend professionals tools kregen om hun pupillen of leerlingen beter te leren bewegen. Een lovenswaardig initiatief dat in Nederland brede navolging verdient.

Ook hij besloot zijn voordracht, nu weer als coach van topatleten, met het motto: 'Het geheim van hardlopen is zacht lopen'. Er wordt volgens hem veel te hard getraind en de rustige basis van heel langzame duurlopen wordt alom vergeten, zeker onder recreatieve lopers.

In een tweede, nog te publiceren deel van het congresverslag wordt er aandacht geschonken aan de 'core business' van Running20/20: SensoRun en Vermogensmeters.

(dank aan Henk Buesink, die de reactie attendeerde)

Oproep voor (ouders van) onze jeugdatleten

Naast de trainingen die door de diverse enthousiaste trainers worden verzorgd, wordt ook gestimuleerd om aan wedstrijden deel te nemen.

Immers, atletiek is een wedstrijdsport en wat is er leuker en spannender om de krachten onderling in een officiële wedstrijd te meten.

We spreken dan zowel over baanwedstrijden als wedstrijden in het veld of bos (de crossen), die in Etten-Leur of elders in de regio worden georganiseerd.

Vrijwilligers

Veel vrijwilligers zetten zich al in om deze wedstrijden mogelijk te maken. Helaas komen de organisaties hierbij steeds vaker handjes te kort. Bij Achilles is dat niet anders: ook bij ons ontbreekt het aan voldoende mensen om onze wedstrijden nog verantwoord te kunnen organiseren. Het zou toch heel jammer zijn als wij om die reden gedwongen worden om daarmee te stoppen.

Officieel jurylid

Hoewel er best al beroep kan worden gedaan op welwillende ouders, zijn wij feitelijk op zoek naar ouders en jeugdatleten om 'officieel' jurylid te worden.

Achilles thuiswedstrijden

Overigens worden er jaarlijks maar een handvol wedstrijden door Achilles georganiseerd. Een overzicht zie je op de achterste pagina van elke Nieuwsbrief.

Ook kan het voorkomen dat wij enkele juryleden moeten 'leveren' bij bepaalde wedstrijden (o.a. competitie). In de praktijk wordt een jurylid dus maar enkele keren per jaar ingezet.

In eerste instantie spreken we over jurylid Athletic Champs (pupillen) of algemeen jurylid.

Jurylid Athletic Champs

De opleiding kan in één ochtend worden gedaan. Daarnaast wordt er ca. 4 uur aan zelfstudie gevraagd.

Jurylid Algemeen

Deze opleiding duurt ca. 12 uur. Daarnaast wordt er ca. 12 uur aan zelfstudie gevraagd.



Voor beide opleidingen geldt dat er geen toets of examen aan is verbonden. Tijdens de cursus observeert de opleider de cursisten en aan de hand van waarneming en vragen wordt bepaald of de cursist geschikt is om ingezet te worden als jurylid.

Bij voldoende belangstelling kunnen beide opleidingen bij Achilles kunnen gebeuren.

Kosten daarvoor zijn ook volledig voor rekening van Achilles.

Wij doen een beroep op de ouders van- en onze jeugdatleten zelf, om zich hiervoor aan te melden.

Voor jeugdleden geldt een minimum leeftijd van 15 jaar (jurylid Athletic Champs). Voor jurylid Algemeen is dat 16 jaar.



Junior official

Voor jeugdleden tussen 12 en 16 jaar bestaat ook nog de mogelijkheid om 'junior official' te worden. Deze opleiding wordt binnen onze vereniging georganiseerd. Als de cursus goed doorlopen is en de cursist minimaal 15 jaar is, leidt dit automatisch tot 'volwaardig' jurylid algemeen.



Meer informatie

Ben je (of je kind) geïnteresseerd? Onze jurycoördinator (Ine Hondeveld) kan zeker meer informatie hierover verstrekken. Ine is bereikbaar via het mailadres juco@arvachilles.nl

Wij zien je reactie met belangstelling tegemoet.



Oproep voor (ouders van) onze jeugdatleten

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Agara in het kort

Agara Garagedeuren is in 2011 opgericht door Nathan Bernards en levert rechtstreeks aan particulieren en het bedrijfsleven, voor zowel zelf-montage of door het professionele Agara montageteam. Agara kenmerkt zich door een sterke groei. Vrijwel alles leverbaar is door de drie productlijnen van een drietal fabrikanten.

Agara Garagedeuren:

- Elektrische Garagedeuren
- Garagepoorten
- Garagedeuren
- Sectionaaldeuren
- Automatische Garagedeur
- Garagedeur met loopdeur
- Sectionale Garagedeur
- Garagedeur kopen



Ledenvereniging

Stimuleringsfonds Ledenvereniging Thebe Extra

Met het Stimuleringsfonds Ledenvereniging Thebe Extra steunen wij maatschappelijke projecten in ons werkgebied, die de leefbaarheid in wijk of dorp bevorderen. Vaak leven er in een gemeenschap allerlei wensen en ideeën, maar ontbreekt het aan financiële middelen. Met steun van het Stimuleringsfonds heeft ook jouw project kans van slagen.



Voor meer informatie over **Agara garagedeuren**, bezoek de informatieve [website](http://www.agara.nl).

Heb je een goed idee? Laat het ons dan weten. Je kan een aanvraag indienen als organisatie of op persoonlijke titel. Voor meer informatie klik [hier](#).

Achilles drie Brabantse cross-kampioenen rijker

Na de **Pagnevaart-cross** van zondag 6 januari 2019, die niet alleen het 4e onderdeel is van het ARWB-crosscircuit, maar de organisatie was ook gevraagd het **Brabants Kampioenschap Cross** in hun wedstrijd te integreren. Helaas leeft zo'n kampioenschap niet bij de meeste hardlopende Brabanders, want van de iets meer dan 300 wedstrijdathleten was slechts 22,5% afkomstig uit een andere Brabantse regio. En dan meestal nog van verenigingen van de naastgelegen regio Midden-Brabant. Maar desondanks telde deze regionale cross inclusief recreatielopers 350 deelnemers, da's een mooi aantal liefhebbers.

Veertig Achilles crossers

Van de wedstrijdlopers waren er 40 lid van Achilles, en drie daarvan wisten hun wedstrijd (in de eigen categorie) te winnen. Het opvallendst was de zege die **Janne Lemstra** behaalde. Deze B juniore van Achilles liet haar hardlooptalent al een beetje zien tijdens de Van Oers Brabant Marathon, waar deze 15-jarige de 5 kilometer won in 20:13. Nu in de Pagnevaart-cross was de in Etten-Leur woonachtige loopster al haar categoriegenoten te snel af. Met een gemiddeld tempo van 3:55 min/km eindigde zij driekwart minuut voor nummer twee.

De aloude Masters Toon en Kees

De andere twee titels werden behaald door oude bekenden: **Toon Heeren** en **Kees Lazeroms**. Deze masters waren master in hun eigen leeftijdsklasse. De stylist uit Sint Willebrord had zelfs 2,5 minuut voorsprong op de crosser die een treedje lager op het podium van de M45 naast hem stond na afloop.

Hoewel ... aanvankelijk hadden ze Toon Heeren, waarschijnlijk door zijn geringe postuur en zijn enorme snelheid, over het hoofd gezien. Dit was voor zijn loopmaat Wilbert Touw nog niet zo verkeerd, hij werd hierdoor mooi derde. Uiteindelijk werd het gelukkig gecorrigeerd met het gevolg dat Wilbert zijn podiumplaats kon inleveren. Van je vrienden moet je het hebben blijkbaar. Naderhand konden ze er samen hartelijk om lachen.

De zege van Kees kwam geen moment in gevaar, want de pupil van Tonio de Jong kwam negentig tellen eerder over de eindstreep dan zijn naaste concurrent bij de M55-ers.

LEES verder op p. 13



VERVOLG van p. 12

Nog drie Achillesatleten liepen zich in de prijzen: **Cia Smulders** werd tweede bij de V55 en **Ruben Galjon** derde bij de jongens B junioren. Helaas hadden deze crossers maar weinig tegenstand, resp. 1 en 2 concurrenten. Dat kon **Sophie van Gurp** niet zeggen, zij moest het opnemen tegen achttien andere D juniorens en dit Achilles meisje kon uiteindelijk op een kwart minuut van de winnares een mooie derde plaats pakken.

Waarom zou je gaan crossen?

Eigenlijk is het lastig om te begrijpen waarom hardlopers zo'n mooie regionale cross links laten liggen. De Pagnevaart-cross wordt gehouden op een uitdagend parcours over mooie glooiende bospaden rond de vijver in het Pagnevaartbos te Hoeven en de organisatie wordt prima verzorgd door de Oudenbossche atletiekvereniging AVO'83.

Want bij crossen gaat het niet om persoonlijke records, de afstanden zijn bijna nooit exact en er zijn zeker geen kilometeraanduidingen. Crosswedstrijden als deze vergen meer van een loper dan alleen maar zo hard mogelijk naar de finish rennen. Tijdens het inlopen verken je natuurlijk al het parcours en loop je de gehele ronde, om te zien waar je eventueel kan versnellen voor een inhaalactie, hoe je de heuvels en afdalingen gaat 'nemen' en hoe je de bochten gaat aansnijden. Dan al bepaal je je eigen 'blauwe lijn', jouw ideale en snelste route over het parcours. Na het startschot komt het erop aan bij welk groepje je aansluit, start je te snel, dan loop je kans om jezelf over de kop te lopen. Zeker met een geaccidenteerde ronde als in het Pagnevaartbos wordt je met jezelf geconfronteerd wanneer je te snel je kruit verschiet. Voor een goeie race is het belangrijk om je krachten goed te verdelen. Dus liever een beetje behoudend en met de rem erop starten, dan er meteen invliegen. Daardoor kan je in de volgende ronde(n) je tempo optimaliseren, zodat je in de laatste ronde het liefst nog kan versnellen en zo andere lopers passeren. Dan kom je met een voldaan en tevreden gevoel over de finish en heb je zeker met veel plezier hard gelopen. Op naar de volgende cross!

Hoe kijkt een kenner tegen het crossen aan?

'Om goed te kunnen crossen moet je als atleet over een groot aeroob vermogen beschikken', zegt Atletiekunie bondscoach Grete Koens. 'Je duurtrainingen moeten op voldoende niveau zijn en

LEES verder op p. 14



VERVOLG van p. 13

je moet goed kunnen schakelen: tussen de korte en de wat langere pas. Je moet kunnen variëren bij de voetplaatsing als het terrein geaccidenteerd is. Atleten met een goed gevoel voor beweging zie je daarom bij de cross vaak voor in de wedstrijd.' In de cross loop je zelden langere tijd een egaal tempo. 'Je moet kunnen strijden met de elementen en de concurrenten. Na de piekbelasting als je een heuvel op loopt, moet je lichaam snel herstellen bij de afdaling. Je moet accelereren in de bocht. Koens denkt dat de cross, samen met de steeple, al met al de meest veelzijdige discipline in de loopsport is.'

Maar waarom zou je als atleet crosswedstrijden op je programma zetten, ook als je die natuurlijke aanleg wellicht mist? 'Voor pupillen en jonge junioren, die nog alle disciplines doen, geldt wat mij betreft: ga allemaal crossen', zegt de bondscoach. 'Het is een heel effectieve manier om je aerobe vermogen te ontwikkelen. De afstanden zijn dermate kort dat ook kinderen die zich in de toekomst op de sprint, het springen of het werpen gaan toeleggen ervan kunnen profiteren. Je creëert fitheid en vergroot de belastbaarheid. Bovendien ben je op een speelse en gevarieerde manier bezig.'

En hoe werd de Pagnevaart-cross ervaren?

Op de website van AVO'83 trof de redactie de volgende opvallende reactie aan van **Annelies Homma** (atlete van THOR met startnummer 205, Roosendaal): "Beste organisatie en vrijwilligers van de Pagnevaartloop 2019. Heel hartelijk bedankt voor alle tijd en inzet die jullie besteed hebben aan de Pagnevaartloop (tevens Brabants Cross kampioenschap) 2019. Ik heb genoten van het prachtige parcours, de warme sfeer, het gevoel van welkom en de gedeelde sportiviteit. Het was een werkelijk prachtige dag: dank!

Met vriendelijke groet en tot een volgende keer, Annelies"

De fotografen in de Pagnevaart

Een uitgebreide fotoreportage staat alweer op de website van [Paul van Dongen](#), terwijl zijn collega hobby-fotograaf [Jaap Lagendijk](#) ook vele crossers op de korrel heeft genomen. In reportage van de eerste staat ook een foto van **Jos van der Reep**, de link naar zijn knipwerk staat [hier](#).

En de uitslagen lees je na het activeren van deze [link](#).





SPORT



GALA

Het 37e Sportgala, waar de sportvrouw, sportman, sportploeg en sporter met beperking van 2018 bekend worden gemaakt, begint om 20.15 uur. De sporters kijken uit naar deze titels en uw aanwezigheid is voor hen een blijk van waardering. U maakt ook kennis met de sporttalenten van Etten-Leur. Voor de 8^e keer zal de Piet Sprenkels Publieksprijs worden uitgereikt.

Het sportgala is een aaneenschakeling van sport, show en spanning.

Op het programma staan onder andere een demonstratie van karate onder leiding van Con Voermans, optredens van zangeres Milène van der Smissen en de zangeressen Carola Wijtmans, Laura Prins en Kirsten Jochems (verzorgen tevens de afterparty), Aerial Hoop en Cyrwheer van Wheel-Sensation, dansteams van Trivium Sport & Dance en Dansstudio Nicole van Twist (met Divine).

Kortom een avond om naar uit te kijken en bij aanwezig te zijn!

Tot ziens op 26 januari a.s.

Stichting Sportgala Etten-Leur
www.sportgala-ettenleur.nl



TIP VAN DE TRAINER: vermijd gemakzucht

Waarom zou je dat doen?

En hoe doe je dat?

In het dagelijks leven zijn er heel veel kleine zaken die je met een beetje aandacht kan veranderen. De trainer geeft hieronder een aantal aansprekende voorbeelden, waarbij elke dag je rug-, buik- been- en bekkenbodemspieren traint, zonder overigens te pretenderen volledig te zijn.

- Ga rechtop staan als je je tanden poetst: hang niet op de wasbak. Wanneer je je handen wast of de afwas met de hand doet, idem dito.
- Loop je thuis de trap op of af, probeer dan helemaal niet of in ieder geval zo min mogelijk gebruik te maken van de trapleuning.
- Buiten je woning zal je er niet aan ontkomen om soms hoogteverschillen te overbruggen. In sommige gebouwen kan je dan kiezen uit de lift, de roltrap of de vaste trap. Je raad het al: ga voor de vaste trap.
- Sta je je ergens te wachten, bij de kassa om te betalen bijvoorbeeld, blijf altijd op je twee benen staan en ga niet ergens tegenaan leunen of hangen.
- Neem je altijd de auto om boodschappen te doen, probeer het eens op de fiets, tenzij je ver in het buitengebied woont, dan wordt het lastig met die kratten bier ...
- Ga je naar de training, probeer eens hardlopend vanaf je huis. Of bij een grotere afstand, pak dan ook eens de fiets.



Odenplan, Stockholm Zweden, klik [hier](#) voor het filmpje.

INDOOR ATLEDO DONGEN



Op zondag 13 januari 2019 was het weer tijd om af te reizen naar Dongen voor de jaarlijkse indoor.

Dit jaar waren namens ARV Achilles Indy Brinkman (meisje A pupil), Anouk Taks (meisje d junior), Fleur Verwijmeren en Kaylee Damen aanwezig.

Indy heeft weer een mooie prestatie weggezet ze behaalde in totaal 1.367 punten. Deze punten werden behaald door bij de sprint 6.03 seconden te halen. Bij kogel 5,71 meter en bij hoog precies één meter te springen.

Anouk heeft met veel plezier een 9e plaats gehaald met 1.126 punten. Deze punten werden behaald bij de 35 meter in 6,14 sec hoog met 1 meter en bij kogelstoten 7,19 meter.

Fleur Verwijmeren haalde bij de C meiden een 14e plaats met 752 punten dit door de onderdeel 35 m 6,93 sec en kogel 8,06 meter.

Kaylee Damen was weer goed op dreef net als in Zundert. Ze behaalde met 1.454 punten een 4e plaats bij de C meiden. Dit deed ze door bij de 35 meter een scherpe tijd te lopen van 5,93 sec, bij hoog over 1,40 meter te springen en de kogel op 6,71 meter weg te leggen.

Indoor C/D Junioren Apeldoorn

De C meiden zien we dit komende weekend terug bij de indoor voor CD junioren in Apeldoorn om zich daar te meten met de rest van de Nederlandse C meiden.

Wilco Verwijmeren

De auteur van dit wedstrijdverslag deed zelf ook mee: over de 35 meter sprint deed hij 6,49 sec en zijn verste kogelstoot was 8,29 meter (redactie). Klik [hier](#) voor de uitslagen van de **Atledo Indoor**.

Introductie Patricia van Dun



Mijn naam is Patricia van Dun 47 jaar en woonachtig in Breda. Jullie hebben mij vanaf oktober zien komen en gaan. Er zullen bij verschillende mensen wel wat vraagtekens zijn wat ik zoal doe op de baan. Vandaar dat ik hier kort mezelf wil voorstellen en wat ik zoal doe.

Vanaf 2011 heb ik een bedrijf in Sportmassage, Personal Training en (sport)voedingsadvies in Breda. Vanaf oktober ben ik franchisepartner van **Enforce** in Etten-Leur.

Met **Enforce Etten-Leur** geef ik Personal training en coaching van particulieren en bedrijven. Ik richt me met Enforce Etten-Leur met name op ondernemers met een doel. Dit kan een sportdoel zijn, of meer energie hebben, afvallen, of op het zakelijk vlak. Onder het motto: lichamelijke inspanning, is geestelijke ontspanning. Sporten geeft energie en dit maakt plaats voor zelfvertrouwen, een fit lichaam en geeft je ruimte om dingen te doen waar je daarvoor geen energie had.

Ben jij die degen die nu echt resultaat wil behalen? Vraag een vrijblijvend kennismakingsgesprek aan via: Patricia@enforce.nl





Dag van de Atletiek – zaterdag 23 maart 2019

Op zaterdag 23 maart 2019 is Papendal dé plek om kennis op te doen en ervaringen uit te wisselen op atletiekgebied tijdens de Dag van de Atletiek.

Programma

Dinsdag 15 januari opent de inschrijving voor licentiehouders. Donderdag 17 januari gaat de inschrijving open voor iedereen. Op de website vind je, naast een overzicht per workshopronde, een onderverdeling naar categorie.

Zo heb je in één oogopslag inzichtelijk welke workshops gericht zijn op jouw trainingsgroep. We zijn benieuwd of jouw atleten merken dat je op Papendal bent geweest en nieuwe trainingsinzichten hebt opgedaan!

Jelle Jolles, hoogleraar neuropsychologie en expert op het gebied van het tienerbrein, benadrukt in een plenaire presentatie hoe belangrijk jouw rol is in de ontwikkeling van de jonge atleten op de club. Tieners zijn “werk in uitvoering” en gerichte sturing en inspiratie vanuit de club is essentieel voor de ontwikkeling voor deze groep enthousiaste “jonge honden”.

Schrijf je snel in en maak kans op een proefabonnement op Sportgericht

Gebruik bij inschrijving je registratie-/lidnummer en je geboortedatum. Vink vervolgens aan dat je geen robot bent en klik op de oranje button 'controleer mijn gegevens'. Op deze manier wordt er een controle op lidgegevens uitgevoerd en wordt het leden- of licentiehouders tarief toegepast.

23 maart 2019

Atletiekunie | DAG VAN DE ATLETIEK



C/D junioren competitie: jouw mening telt!

De afgelopen jaren is er onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van C/D junioren omtrent competitie wedstrijden. Hier is uit gebleken dat zij specifieke wensen en behoefte hebben met betrekking tot de verbetering van het huidige competitie aanbod.

Denk hierbij aan:

- Kortere wedstrijden
- Per onderdeel een kleinere groep deelnemers
- Werken vanuit niveau
- Deelnemen aan 'kleinere' meerkampen
- Meerdere voorronden in de competitie

Wij zouden hier graag, samen met clubs en belanghebbenden, een slag in willen maken richting 2020. Ben jij of ken jij iemand binnen de club die hier ideeën over heeft of hier graag actief over mee praat? Meld hem/haar aan via competitie@atletiekunie.nl. Verdere informatie volgt snel.

Het proefabonnement op Sportgericht (t.w.v. € 29,50) bestaat uit drie nummers en stopt automatisch. Degene die zich als 10e inschrijft wint een abonnement. De 25e inschrijving ontvangt eveneens een abonnement en vervolgens iedere 25e deelnemer t/m nummer 350. Dus wil je kans maken op drie gratis edities van dit sportvakblad, schrijf je dan snel in! Sowieso ontvangen alle deelnemers bij aankomst één gratis exemplaar van Sportgericht ter kennismaking.

Het projectteam van de Dag van de Atletiek staat klaar om jouw vragen te beantwoorden! Mail dagvandeatletiek@atletiekunie.nl of bel 026-4834805 en anders graag tot ziens op 23 maart.

NIEUW	GROEP	PER
Jan van der Wal	BodyGym	14-12-2018
Noah van Dieren	B Pupul	15-12-2018
David Luksenburg	Trimgroep 2	19-12-2018
Clarissa Ernest-Rutten	Trimgroep 2	19-12-2018
Robert Brouwer	Trimgroep 2	21-12-2018
Ronald van Kessel	Trimgroep 2	24-12-2018
Ferry Smans	RaceRunner	24-12-2018
Kees van Sliedregt	Trimgroep 2	01-01-2019
Agnes Tomesen	Trimgroep 7	01-01-2019
Patricia Hultermans	Trimgroep 7	01-01-2019
Rosita Valentijn	Trimgroep 4	01-01-2019
Ingrid Broere-Mathijssen	Trimgroep 4	01-01-2019
Agnita Poortstra	Trimgroep 2-7	01-01-2019
Sabina Meiling	Trimgroep 1-6-7	07-01-2019
Niels Damen	Lopersgroep	07-01-2019
Jolanda de Bakker	Kangoo Jumper	10-01-2019
Romy de Bakker	Kangoo Jumper	10-01-2019
Annemiek van Oers	Kangoo Jumper	14-01-2019

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2018-12-17 [Winst voor Wilbert Touw](#)

2018-12-27 [Drieëndertig Achilles Kerstcrossers](#)

2019-01-07 [Drie Brabantse kampioenen](#)

OPGEZECD	GROEP	PER
Jose Kuijstermans	Lopersgroep	31-12-2018
Nico van der Veken	Nordic Walking	31-12-2018
Loes van der Veken	Nordic Walking	31-12-2018
Astrid Lumeij	Trimgroep 4	31-12-2018
Els van Dongen	Nordic Walking	31-12-2018
Mimi van der Wiel	BodyGym	31-12-2018
Miriam Luyken	Trimgroep 7	31-12-2018
Mariska Konings	Kangoo Jumpers	31-03-2019
Lotte Deenik	Trimgroep 4	31-03-2019
Robin Diepstraten	Trimgroep 6	31-03-2019

Blessurepreventie

Het belang van blessurepreventie is het totaal aan maatregelen die je kunt nemen, om blessures/schade aan de gezondheid ten gevolge van sportbeoefening te voorkomen.

Blessurepreventie is er om het lichaam gezond te houden. Het lichaam moet beoordeeld en behandeld worden als het nog gezond is. Vaak wordt pas behandeld, als het kwaad al is geschied. Er wordt behandeld op basis van een blessure.

Blessurepreventie kan verdeeld worden in een aantal fases:

- Primaire preventie: het voorkomen van blessures (wekelijks masseren).
- Secundaire preventie: het verminderen van een opkomende blessure.
- Tertiaire preventie: het voorkomen van het erger worden van een bestaande blessure.

Spierpain en vermoeidheid zijn vaak (niet altijd) voorlopers van blessures. Een ontspannende massage na het sporten kan er dan voor zorgen dat je zonder spierpijn of vermoeidheid door kan.

Is dit herkenbaar voor jou? Maak dan snel een afspraak!

Mijn naam is **Bart Hondeveld**, ik ben geboren in 1997 (nu 21 jaar oud) en al jaren lid van Achilles. Nu ik ben afgestudeerd aan het CIOS in GOES, ben ik aan de opleiding Fysiotherapie begonnen. 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](#).



Heuveltraining als je de atleet echt sterk wilt krijgen

Heuveltraining vormt een zeer belangrijke vorm van training voor het verbeteren van het prestatievermogen.

Dit kan worden verklaart doordat heuveltraining een grote variatie aan fysieke effecten genereert. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Een betere loopeconomie,
- Een hogere lactaattolerantie
- Een hogere maximale snelheid
- Een afname van spierpijn door sterker bindweefsel
- Een hogere weerstand tegen vermoeidheid

De vraag is vervolgens hoe heuveltraining gegeven moet worden. Is het lopen van lang licht stijgende hellingen beter of zijn korte steilere hellingen effectiever? En hoe vaak moet heuveltraining worden ingepast in het trainingsplan?

Effect op spiergroepen

Heuveltraining zorgt er voor dat alle loopspieren op een hoger intensiteit belast worden. Bij het heuvelop lopen worden vooral de kuitspieren, hamstrings en bilspieren extra belast. De focus van veel trainers en atleten ligt vaak op het heuvelop trainen. Echter is uit verschillende

onderzoeken gebleken dat heuvelaf lopen ook een belangrijke prikkel vormt voor het prestatievermogen. Bij het heuvelaf lopen wordt vooral de quadriceps extra aangesproken. Deze spiergroep moet op dat moment de stabiliteit van de knie waarborgen. Daarnaast wordt er ook een beroep gedaan op de enkelstabiliteit.

Het heuvelop en heuvelaf lopen zorgt voor extra rek op het spier- en bindweefsel. Deze prikkel zet vervolgens een adaptatieproces in gang wat er voor zorgt dat het spier- en bindweefsel stijver wordt daarmee een grotere belastbaarheid krijgt. De adaptatie resulteert vervolgens in een hogere reactiviteit, een betere loopeconomie en een toename van de afzetkracht.

Lange versus korte heuvels

In een studie werd gekeken in hoeverre lange heuvellopen beter zijn dan korte heuvellopen. De onderzoeksgroep bestond uit 5 mannen en vrouwen. Allen doorliepen 2 verschillende trainingen. De 1e training bestond uit 5 gesimuleerde lange heuvellopen op de loopband. De omvang per heuvelloop was 3.12 min, met 1 minuut herstel. Per heuvelloop nam de steilte toe, van 6% bij de eerste heuvelloop tot 24% bij de laatste heuvelloop. De 2e training bestond uit 20 heuvellopen van 48 seconden met 12 seconden herstel. Beide trainingen duurde precies even lang. Het tempo bij beide trainingen was gelijk.

Uit de resultaten bleek dat de training met de langere heuvellopen een groter beroep deed op de VO₂max en lactaattolerantie, dan de kortere heuvellopen. Wel werd ter discussie gesteld dat de kortere heuvellopen mogelijk op een hoger tempo hadden moeten worden afgelegd om een eerlijke vergelijking te kunnen uitvoeren. Het is namelijk aannemelijk dat een korte steilere helling met een hogere snelheid kan worden afgewerkt.

Door veel topatleten en trainers wordt vaak gekeken hoe de Keniaanse elitelopers hun training inrichten. Het blijkt dat zij heuveltraining ook veelvuldig gebruiken om hun prestatievermogen te verbeteren. De Keniaanse atlete Tegla Loroupe is wereldrecordhoudster op de 20, 25 en 30 km. In haar voorbereiding naar wedstrijden voegde zij met regelmaat een training toe waarbij zij een 12 kilometer lange bergpas opliep met een stijgingspercentage van 5-7%. Voor het verbeteren van onder andere de snelheid, het vermogen en

reactiviteit trainen de Keniaanse lopers vaak op korte steilere hellingen met een lengte van een paar honderd meter. Het stijgingspercentage is veelal rond de 8-10%. Vervolgens wordt de helling met snelheden boven het 5-kilometer wedstrijdtempo herhaaldelijk omhoog gelopen. De omvang van deze trainingen ligt rond de 45 minuten.

Uit de huidige literatuur is vooralsnog op te maken dat langere minder steile hellingen een groter beroep doen op de VO₂max, weerstand tegen vermoeidheid en lactaattolerantie. Kortere steilere hellingen zorgen voor een grotere neuromusculaire belasting en dragen bij aan het vergroten van de maximale snelheid en de krachtsontwikkeling per afzet. Beide vormen van heuveltraining kunnen dus bijdragen aan het verbeteren van het prestatievermogen.

Heuvel oefeningen

Heuveltraining vormt dus een belangrijke trainingsvorm in het trainingsplan. Onderzoek heeft aangetoond dat niet alleen het hardlopen tegen een heuvel, maar ook het uitvoeren van looptechniekoefeningen en 'drills' zoals loopsprongen, een extra

LEES verder op p. 22

VERVOLG van p. 21

prestatie impuls geven wanneer deze op een heuvel worden uitgeoefend. In een onderzoek van het Karolinska Instituut van Stockholm werden gedurende 12 weken 11 marathonlopers gevolgd. Deze lopers voegden, aan hun normale trainingsprogramma, één wekelijkse training toe met 'drills', zoals loopsprongen en kaatsen. Na 12 weken was de loopeconomie met 3% verbeterd.

Implementeren van heuveltraining in een trainingsplan

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de vraag wanneer heuveltraining het beste kan worden ingepast in het trainingsplan. Om heuveltrainingen op hoge kwaliteit en intensiteit te kunnen doorlopen is het belangrijk dat er eerst een goede basis is gelegd in generieke kracht en loop specifieke kracht van het gehele lichaam. Daarna kan er veilig en kwalitatief met heuveltraining worden gestart. Globaal kan, in combinatie met de andere trainingsvormen, een frequentie van 1x per week worden aangehouden.

Conclusie

Heuveltraining is een belangrijke trainingsvorm voor het prestatievermogen. Deze training verbetert onder andere de lactaattolerantie, loopeconomie, weerstand tegen vermoeidheid en maximale snelheid. Zowel het trainen op korte steilere hellingen als langere minder steile hellingen hebben een toegevoegde waarde. Daarnaast is het belangrijk om te beseffen dat niet alleen heuvelop training belangrijk is, maar ook heuvelaf positieve effecten heeft op het prestatievermogen door bijvoorbeeld een betere enkelstabiliteit en grotere belastbaarheid van de quadriceps. Om te kunnen starten met heuveltraining moet er wel eerst een goede basis gelegd zijn vanuit generieke en loop specifieke kracht.

Bron: Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics. Chapter 15.

Samenvatter Johan Horst en redactie Peter van Burken

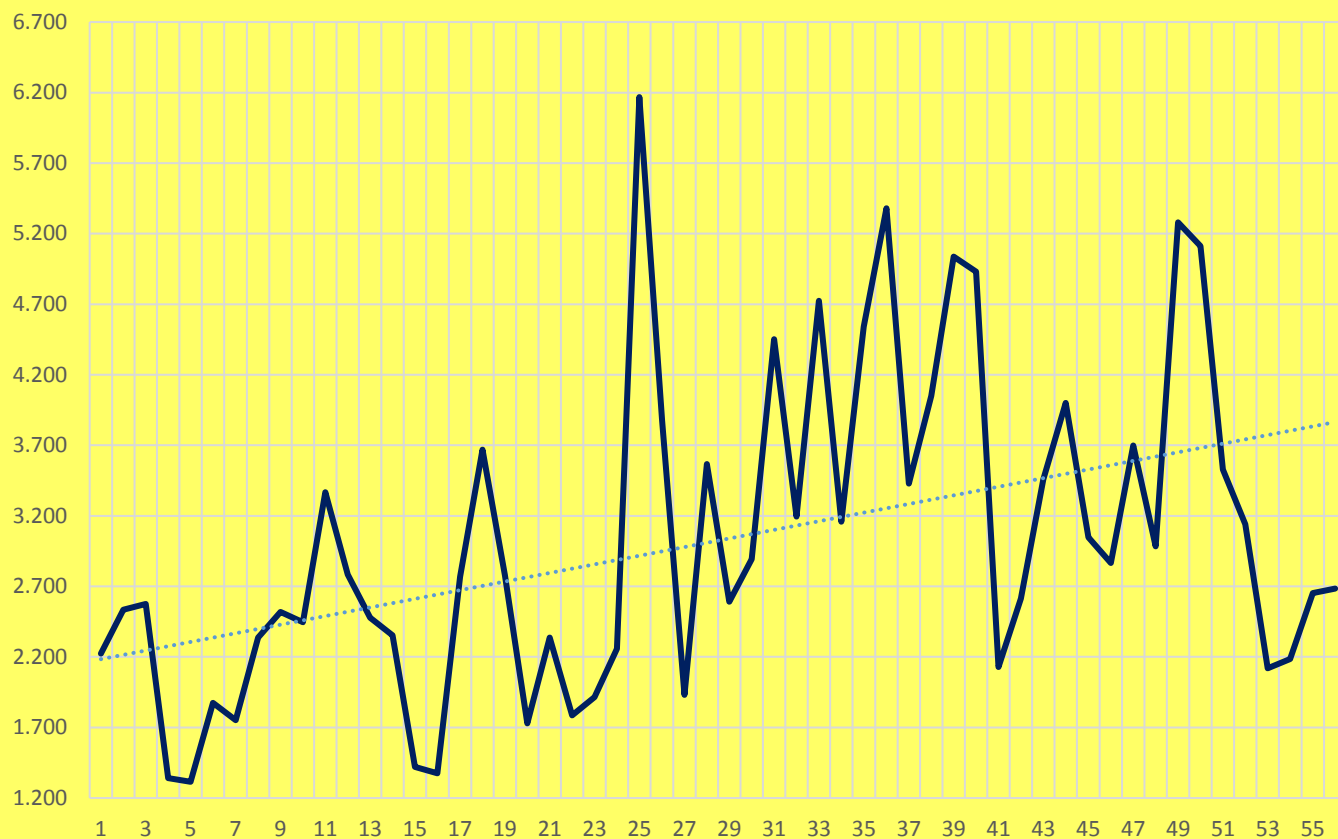
bron:

PsychFysio



©Jos van der Reep, [klik](#) voor Pagnevaart-cross foto's

**website Achilles vanaf mei 2014
aantal unieke bezoekers**



**De (gestippelde) trendlijn gaat sinds mei 2014 gestaag omhoog van 2.200 naar bijna 4.000 unieke site-bezoekers per maand.
maand nummer 1 = mei 2014, maand nummer 56 = december 2018**

Samen hardlopen bij ARV ACHILLES



 **hardlopen.nl /clubs/arv-achilles**



NSGK RaceRunning Cup op 13 april 2019!

Op zaterdag 13 april 2019 organiseert RaceRunning NL alweer de vierde NSGK Cup in Rotterdam. Iedereen is welkom! Zet de datum alvast in je agenda! Lees [hier](#) verder.

Geslaagde workshop en trainerscursus

Op 17 november waren 30 RaceRunning trainers en andere geïnteresseerden te gast in het Sportcentrum van Only Friends voor de trainersworkshop. Op 24 november volgden 14 trainers de trainerscursus in Delft. Lees [hier](#) de verslagen van [de trainersworkshop](#) en de [trainerscursus](#).



Met een RaceRunner doet iedereen mee

Bij ARV Achilles in Etten Leur kunnen nu naast volwassenen ook kinderen terecht voor RaceRunning. BN de Stem publiceerde hier een mooi artikel over. Klik [hier](#) voor het artikel.

Indy loopt dolgraag in haar RaceRunner

Omdat Indy geen kracht in haar benen heeft, zit zij altijd in een rolstoel. Met een racerunner is ze wel in staat zich met haar benen te verplaatsen, iets wat Indy super leuk vindt om te doen. Daarom traint ze nu wekelijks met een groepje leeftijdsgenoten bij een atletiekvereniging. [Hier](#) lees je meer.

Hardlooples voor beperkte kinderen: iedereen hoort erbij dankzij de 'racerunner'

Veel atletiekverenigingen hebben eigenlijk niet de gelegenheid om hardlooples te geven aan kinderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Bij Lionitas in Leeuwarden kan dat nu wel: de atletiekvereniging heeft hiervoor speciale 'racerunners' aangeschaft.

“Je ziet dat kinderen door de racerunner veel dynamischer worden. Het is fantastisch dat we dit allemaal samen doen. Ik hoop dat jullie er veel plezier van beleven”

Foppe de Haan spreekt de bezoekers toe op de atletiekbaan van Lionitas. De oud-voetbaltrainer overhandigde zaterdag namens het Foppe Fonds vier racerunners aan de atletiekvereniging.

School

Racerunners zijn een soort loopfietsen, die kinderen met een beperking in staat stellen om te lopen en te rennen. De kinderen zitten op een zadel en met behulp van een borststeun kunnen ze ermee lopen en rennen.

Lees [hier](#) verder het artikel in het Friesch Dagblad van 7-1-2019.

Regio-overleg Nordic Walking

Sinds kort is er een regionaal Nordic Walking overleg, namens Achilles neemt **Gerry Buckens** daar aan deel. De laatste bijeenkomst was op 18 december 2018 bij Achilles.

Vertegenwoordigers van de onderstaande atletiekverenigingen waren in Etten-Leur aanwezig:

- [Achilles](#)
- [AVO '83](#)
- [Baronie](#)
- [Spado](#)
- [Spiridon](#)
- [Thor](#)

Ondermeer de volgende zaken zijn besproken:

Kennismakingsdag 2019

Als datum voor de kennismakingsdag houden we zaterdag 6 april aan. Indien nodig hebben we dan nog een uitwijkmogelijkheid naar 13 april. AVO'83 neemt eveneens deel aan die dag.

De volgende werkgroep wordt samengesteld: Ad de Koning (AVO'83), Rob de Kok (Spiridon) en Gerry Buckens (Achilles). Zij bereiden de kennismakingsdag 2019 voor.

Opbouw gezamenlijke website

Deze internetsite krijgt als naam:
www.nordicwalkingmiddenwestbrabant.nl
Thor zorgt voor een schakelbord in de vorm van een webpagina onder de alias
www.nordicwalkingmiddenwestbrabant.nl.
Op die pagina worden alle verenigingen met hun logo's geplaatst. Door op het logo te klikken, gaat men via een hyperlink naar de pagina van de betreffende vereniging over de plaatselijke kennismakingsdag.

Webpagina Kennismakingsdag 2019

Elke vereniging zorgt dus dat op de eigen website een aparte pagina wordt aangemaakt voor de kennismakingsdag.

Deze pagina kan behalve informatie over de kennismakingsdag ook informatie vermelden over bijvoorbeeld open tochten van de eigen vereniging.

Uitwisseling van tochten

De tochten die voor iedereen openstaan kunnen op de eigen pagina worden gezet. Belangrijk is de ondersteuning via sociale media als Facebook en Instagram.

De open tochten van Thor zijn:
Winterchallenge op 19 januari, HapStap in april, Halve Marathon in juni, Rondom de Wouwse toren in augustus.



Een mogelijke kans is nordic running

Thor gaat dit onderzoeken. Bij Achilles was er iemand die een cursus nordic running heeft gevolgd, maar die persoon is geen lid meer van Achilles.

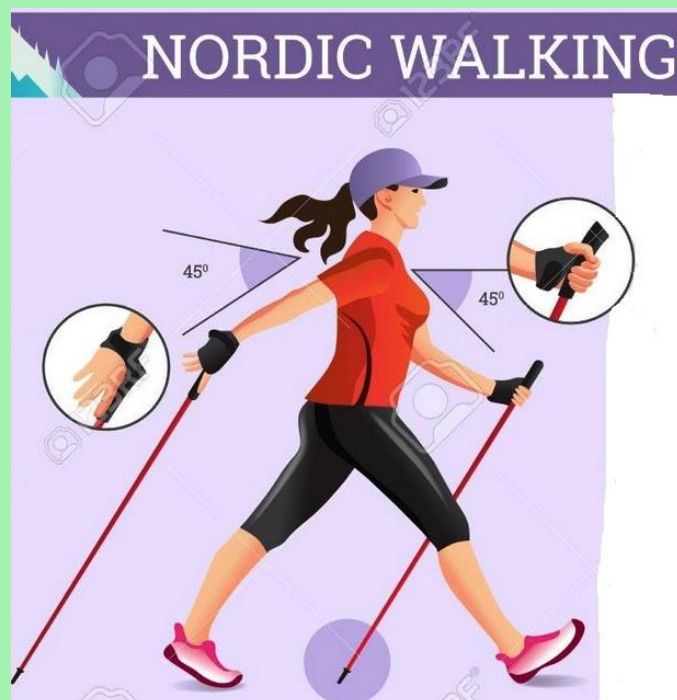
Bij elkaar in de keuken kijken bij trainingen: het aanbod blijft staan

De aanwezigen hebben interesse in een gezamenlijke workshop voor trainers. Harriët Pinxteren gaat dit organiseren.

Nieuwe vormen van Nordic Walking

Welke nieuwe vormen van nordic walking kunnen we in gezamenlijkheid oppakken? Wordt als lastig ervaren. Veel mensen willen toch alleen maar kilometers maken, i.p.v. spelvormen of bijv. heuveltrainingen. Bij Spado en Spiridon is sprake van kleine ledenaantallen, wat een gevarieerd aanbod van nordic walking lastig maakt.

Datum eerstvolgend regio overleg: dinsdag 12 maart om 19:30 uur bij Achilles in Etten-Leur.



DJA CROSS zondag 17 februari 2019

Tevens clubcross DJA voor pupillen en CD junioren

Op zondag 17 februari 2019 organiseert DJA haar cross in de omgeving van sportpark De Akkermolen: de start en finish zijn op de accommodatie van DJA.

Wedstrijdloop

Deze telt mee voor de ARWB crosscompetitie en start met de jeugdcross (zodra de ene categorie gefinisht is, start de volgende):

11.00 uur	meisjes en jongens mini pupillen	± 700 meter
	meisjes en jongens C pupillen	± 1080 meter
	meisjes en jongens B pupillen	± 1080 meter
	meisjes A pupillen	± 1430 meter
	jongens A pupillen	± 1430 meter
11.50 uur	meisjes D junioren	± 1430 meter
	jongens D junioren	± 2080 meter
	meisjes C junioren	± 2080 meter
	jongens C junioren	± 3080 meter

Hierna vindt de prijsuitreiking plaats van de ARWB crosscompetitie voor pupillen en CD junioren. Er is geen aparte prijsuitreiking voor alleen de DJA cross in deze categorieën.

Vervolg wedstrijdloop

13.30 uur	meisjes B junioren	± 3080 meter
13.30 uur	meisjes A junioren	± 4580 meter
13.30 uur	vrouwen senioren en masters	± 6080 meter
13.30 uur	jongens B junioren	± 4580 meter
13.30 uur	jongens A junioren	± 6080 meter
13.30 uur	mannen senioren en masters M35+	± 10.580 meter
13.30 uur	mannen masters M45+ en M55+	± 7580 meter

Om ongeveer 14.30 uur is de prijsuitreiking van de DJA cross voor de volgende categorieën: meisjes B junioren, meisjes A junioren, jongens B junioren, jongens A junioren, vrouwen senioren, vrouwen masters V35+, vrouwen masters V45+, mannen senioren, mannen masters M35+ mannen masters M45+

Hierna vindt de prijsuitreiking plaats van de ARWB crosscompetitie voor de categorieën vanaf de AB junioren.

Prijsuitreiking clubcross DJA pupillen en CD junioren:

Er is een prijs voor de eerste 3 van iedere categorie en deze wordt zo snel mogelijk na iedere finish gedaan.

Prestatieloop

De prestatie loop start gelijktijdig met de wedstrijdloop van de senioren (om 13.30 uur voor de vrouwen/meisjes en voor de mannen/jongens). Men kan zelf bepalen welke afstand men loopt (zelfs tijdens het lopen nog) met als maximum de afstand van de wedstrijdloop.

Aandachtspunten

Het gehele parcours is te lopen met spike

Het dragen van clubkleding wordt op prijs gesteld.

De organisatie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor ongevallen, verlies en/of diefstal van persoonlijke eigendommen. Deelname aan de cross is op eigen risico.

Info

Voor verdere informatie kunt u mailen naar dja.zundert@gmail.com

S.v.p. de website van DJA (www.dja-zundert.nl) blijven raadplegen i.v.m. mogelijke aanpassingen.

Inschrijven

Voorinschrijvingen kunnen tot en met 14 februari 2019 gestuurd worden naar

dja.zundert@gmail.com

Na-inschrijving is mogelijk tot een half uur voor aanvangstijd van de betreffende categorie.

Inschrijfgeld

Wedstrijdloop met voorinschrijving

Pupillen en CD junioren die geen ARWB lid zijn	€ 2,50
AB junioren	€ 4,00
Senioren en masters	€ 5,00
Prestatieloop	€ 5,00

Na-inschrijving kost € 1,00 extra.

DJA leden gratis bij voorinschrijving en bij na-inschrijving €2,50.

Inschrijfgeld kunt u storten op rekeningnummer NL87RABO0160508851 t.n.v. DJA Zundert o.v.v. DJA cross 2019.

De wedstrijdorganisatie van DJA

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 Adrianne van der Sanden, kleding@arvachilles.nl



Afspraak maken

Je maakt een afspraak met Adrianne. 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

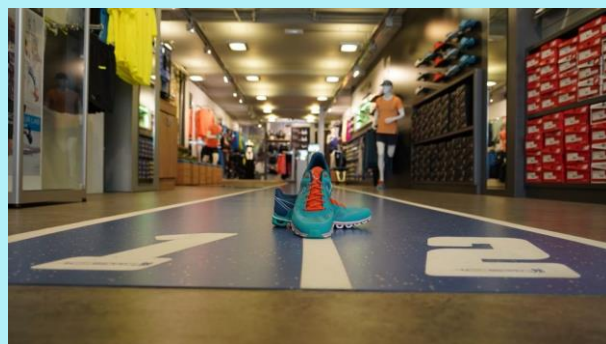
<http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 je op het gebied van jouw 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 je te helpen bij het maken van de voor jou juiste schoenkeuze, maken we gebruik van een gerichte loopanalyse. Ook kan je 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 42 bordssponsoren *) van ARV Achilles kregen in de laatste 23 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.

Sponsorbeleid naar de sponsoren toe

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

Mini Ropa Run 13 april 2019

Daarnaast hoopt Achilles extra aandacht voor de sponsoren 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 roulerend nieuwsoverzicht kunnen meerdere publicitaire uitingen worden opgenomen.

*) 2x contract niet meer verlengt



Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Geschiedenis | Workshop | Ballonfiguur | Jongeren | Spelshow | Kindershow | Bakkeetjes | Springkussens | Ballondecoratie | Sinterklaasshow

www.pleziervoorkinderen.nl



BROUWERS
HOUTBOUW



BOUWMAN
ZWEMBADEN

coro
ZONNEPANELEN



Chalant
Accountants en Adviseurs
Wij laten ondernemers excelleren

LUYTEN
ADVIESGROEP

MOOI op MAAT
interieurbouw

keukens • kasten • balies • winkelinterieurs • www.mooiopmaat.nl

DAEMEN / ONTWIKKELD
VOOR JOU.
ICT WWW.DAEMEN-ICT.NL

life&garden
Tuincentrum
Etten-Leur
www.lifeandgarden.com

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 VERGAUWEN woning inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING

Kozijnen Ramen Deuren

timmerbedrijf **Ludo Aarts bv**

www.ludoaarts.nl

NI-KE ASSEMBLAGE V.O.F.

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

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukking werkzaamheden

Praktijk Kluiskenshof
fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 88 Etten-Leur 06-10128266 www.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open

MKFOTOGRAFIE UDEN

BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

www.mkfotografie.nl

MKFOTOGRAFIE ETEN-LEUR

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 9859 - 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
- Betondeparaties

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

maas-jacobs

Bouwbedrijf Kunststof Kozijnen Vastgoed

an der VEEKEN de fietspecialist

Bisschopsmolenstraat 104 en Leursvoetpad 4

LC BY BERRYS

DE NO. 1 HARDLOOPWINKEL, HAAGDIJK 251 BREDA

roks installatietechniek
GAS - WATER - CV - AIRCO

RIJSBERGEN 076 - 59 63 273

JANSEN HOVENIERS

Altyd internet diensten

AD OOSTVOGELS CATERING
www.adoostvogelscatering.nl

WEDSTRIJDKALENDER ACHILLES 2019

januari

- 27 48^e **Achilles-cross-Etten-Leur**

februari

- 1-3 NK indoor Masters-Apeldoorn
- 2-3 NK indoor Meerkamp-Apeldoorn
- 9-10 NK indoor junioren-Apeldoorn
- 10 NK 10 km weg-Schoorl
- 16-17 NK indoor senioren-Apeldoorn
- 23-24 NK cross-Emmeloord

maart

- 23 **Trainingspakkenwedstrijd-Etten-Leur**
- 31 NK 1/2 marathon-Venlo

april

- 6 1^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 7 1^e competitiewedstrijd A junioren-?
- 13 **Mini Ropa Run-Etten-Leur**
- 14 1^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-Etten-Leur
- 28 NK werpvijfkamp-Edam
- 28 1^e competitiewedstrijd B junioren-?

mei

- 10 **Achilles Avondwedstrijd-Etten-Leur**
- 12 2^e competitiewedstrijd A junioren-?
- 17-19 NK Masters baan-Gouda
- 25 2^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 26 2^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-?

juni

- 1-2 NK meerkamp junioren-Amersfoort
- 8 NK 10.000 meter-Leiden
- 14 4^e **Athletics Champs-Etten-Leur**
- 16 3^e competitiewedstrijd senioren 3^e divisie-?
- 22 3^e competitiewedstrijd C/D junioren-?
- 23 2^e competitiewedstrijd B junioren-?
- 28-30 NK junioren-Alphen a/d Rijn

juli

- 26-28 NK senioren-Den Haag

september

- 14 NK 100 km-Winschoten
- 28 NK estafette-Amstelveen
- 28 **Administratiekantoor W.Goossens clubkampioenschappen-Etten-Leur**

oktober

- 20 NK marathon-Amsterdam



ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijks wanneer je zelf actie hebt ondernomen om op de mailinglijst te komen. 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.