



48^e ACHILLES-CROSS

27-01-2019



verzekeringen · hypotheken
pensioenen · financiële planning

076-5021087 · info@luyten.nl
Kijk voor meer informatie op www.luyten.nl

Op zondag 27 januari vindt de Achillescross voor de 48^e keer plaats. Een geweldige crossloop door de prachtige omgeving van De Kogelvanger. Het sportevenement is een graag geziene traditie in Etten-Leur. Ieder jaar opnieuw komen lopers van alle leeftijden samen om te genieten van de sportiviteit en de professionaliteit van de cross. Wedstrijdlopers, trimmers en liefhebbers van Nordic Walking; u ziet ze allemaal terug tijdens dit evenement. Dat sporten goed is voor de gezondheid en zorgt voor plezier en ontspanning, weten we natuurlijk allemaal. Maar juist de gezellige en sportieve sfeer maakt deelname aan de Achillescross elk jaar weer de moeite waard.

De organisatie van dit mooie sportevenement is niet mogelijk zonder het enthousiasme van atletiekvereniging Achilles en het harde werk van de vele vrijwilligers. Daarom wil ik iedereen die heeft meegewerkt aan de totstandkoming van de 48^e Achillescross hartelijk bedanken. Evenementen als de Achillescross zien wij graag in Etten-Leur. Daar mogen we trots op zijn. Een bedankje is dan ook op zijn plaats.

Graag wens ik de deelnemers en bezoekers, maar ook de organisatie en de vrijwilligers veel succes en vooral veel plezier bij de Achillescross. Laten we er samen weer een sportieve en geslaagde dag van maken!

M.W.M. de Vries

Burgemeester van Etten-Leur

Deze cross is mede mogelijk gemaakt door medewerking van het Brabants Landschap.



Meer informatie vindt u op
www.brabantslandschap.nl

Munnikenheiweg 26
4879 NG Etten Leur
Telefoon: 076 5012496



Juwelier Theo Lambregts

Markt 38
4875 CE Etten-Leur

Telefoon: 076 - 501 28 96

E-mail: info@juwelierlambregts.nl



Voorstevan 11 • 4871 DX Etten-Leur

Tel. (076) 50 1 65 17
GSM 06 53 83 88 24
Fax (076) 50 369 88
E-mail: info@broeren-bv.nl
Internet : www.broeren-bv.nl



www.broedersselektrotechniek.nl

Industriële Automatisering

BROEDERS

Elektrotechniek

076 - 504 15 01

Woningbouw & Utiliteit
Beveiliging & Camera bewaking
Domotica
Besturingstechniek
Machineveiligheid



Baal 78 4871 BC Etten-leur
Tel.: 076 - 502 00 99
Fax: 076 - 501 83 03

Eetcafe De Goesting - Raadhuisplein 29-31 - 4873 BH - Etten-Leur -





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

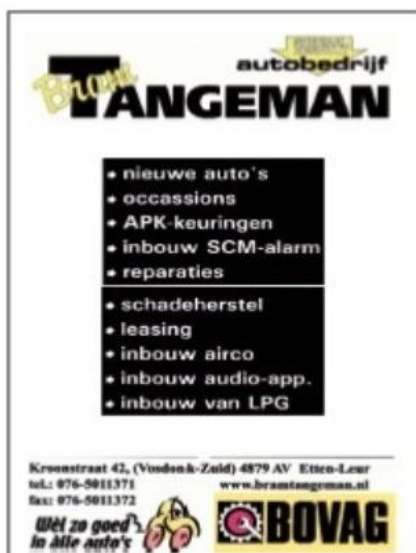
12:30 uur prijsuitreiking Achilles clubcross

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



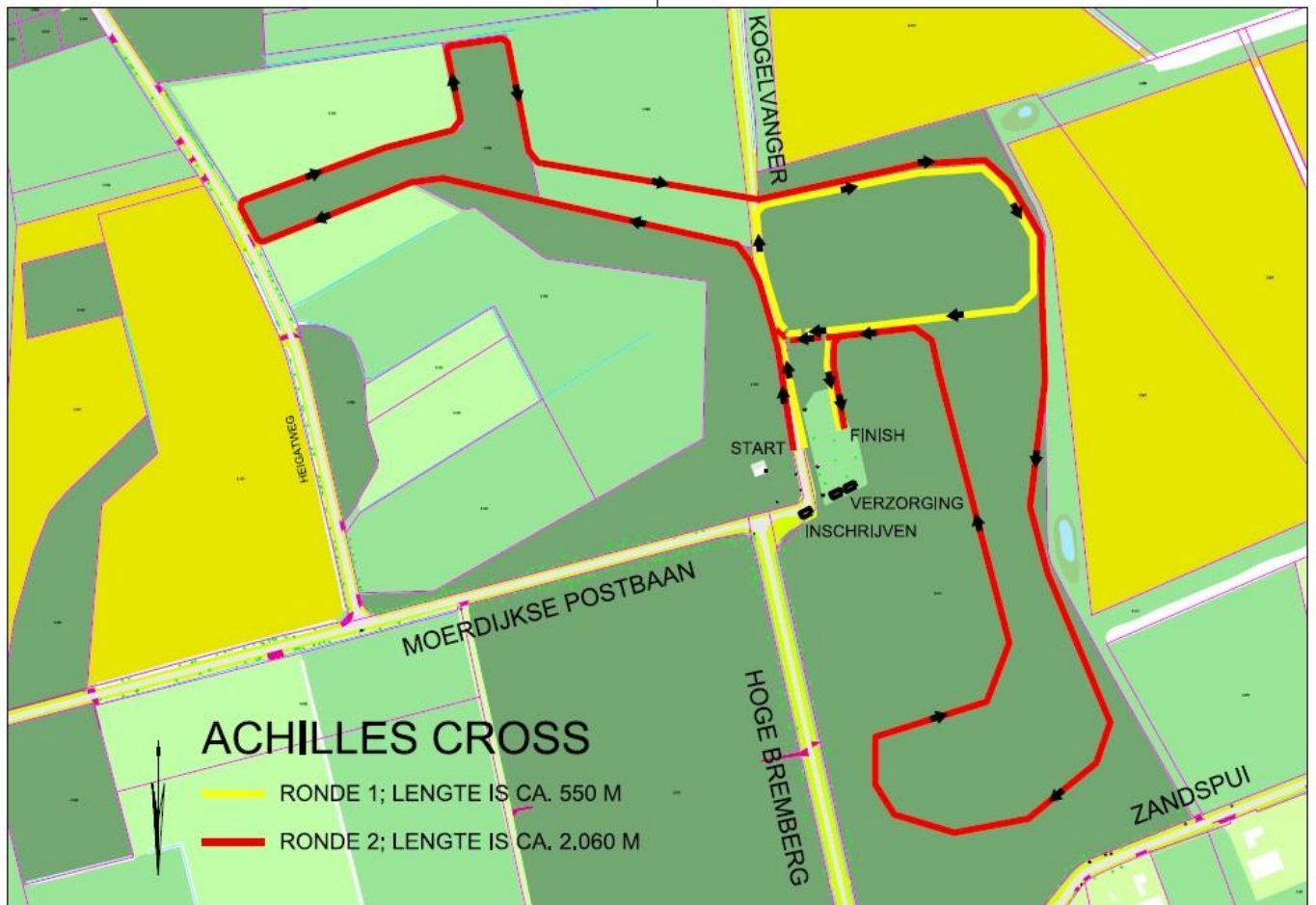
Groenstraat 7a | 4841 BA | 076 - 542 6506 | Prinsenbeek



Bouwcenter Logus Roosendaal

Industrieterrein Borchwerf II
Het Appeltje 8
4751 XJ Oud-Gastel
T 0165-659999
E info@logusroosendaal.nl
www.logusroosendaal.nl

Parcours



Grillerij poeliershuis
Schrauwen
WINKELCENTRUM 31
ETTEN-LEUR



KIPLEKKERE WINKELS!
www.poeliersschrauwen.nl

Autobedrijf De Keen B.V.
PEUGEOT

Exclusief
Voor alle
PEUGEOT rijders

APK-CONTROLE
SLECHTS €19,⁹⁵



Autobedrijf De Keen B.V - 076-5013151
 Voorsteven 25 - 4871 DX Etten-Leur

'tVosje
Autowas & Poetscentrum.

Wasstraat NANO lakcoating Interieur reiniging

Kijk op onze website voor ons gehele assortiment!

Lokkerdreef 39B
4879 ND Etten-Leur
T. 076 - 504 13 40

www.vosje-etten.nl

Auto-wascentrum 'tVosje
Afdeling 10 Etten-Leur West

f Gratis stofzuigen
Uniek door
kennelijk
werkzaam
7/7 open

GR **REMIE B.V.**
TRANSPORT - KRAANVERHUUR



Kroonstraat 36

4879 AV Etten-Leur

T +31 (0)76 - 5 044 044 -

F +31 (0)76 - 5 044 049

info@macmaniac.nl -
www.macmaniac.nl

RUIM 5500 M² BADKAMER-, KEUKEN- EN TEGELINSPIRATIE!

SINDS 1969

KEUKENS

BADKAMERS

TEGELS

SAUNA'S

JAN VAN SUNDERT
Gemeen goed in keukens • badkamers • tegels

Adresgegevens
Lokkerdreef 10 Etten-Leur
Tel. (076) 504 8800
www.janvansundert.nl

Openingstijden
Di t/m do: 9.30 - 17.30 uur
Vrijdag: 9.30 - 21.00 uur
Zaterdag: 9.30 - 17.00 uur

Wij scoren een **8.4**
LEES ALLE REVIEWS
OP OUR WEBSITE
★★★★★

Klassement ARWB-jeugdcross 2018/2019

klassement na derde cross

Meisjes mini-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Fenne de Jong	Spado		1				0	1
2	Josje van Kooten	AVO '83	1	2	1			0	4
3	Noa van Gils	Diomedon	4	3	2			0	9

Jongens mini-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Niels Bolders	Spado	1	1	1			0	3
2	Alejandro Martinez	Thor	2	3	2			0	7
3	Julius van Well	Achilles	4	2	4			0	10

Meisjes C-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Annelin vd Biggelaar	Thor	1	1	1			0	3
2	Tessa Kuster	Spado	5	2	2			0	9
3	Floor Vloedgraven	DJA	2	5	3			0	10

Jongens C-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Sjoerd Dekkers	AVO'83	1	1	1			0	3
2	Lucas Touw	Achilles	2	2	2			0	6
3	Thijs Veenendaal	Thor	3	2	1			0	6

Meisjes B-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Lizzy vd Borst	DJA	1	1	1			0	3
2	Kenza Burger	AVO'83		2	2			0	4
3	Milou van der Ham	Spado			3			0	3

Jongens B-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Lyano IJzermans	Spado	1	1	1			0	3
2	Micah van Beek	Achilles	4	2	2			0	8
3	Douwe van Kooten	AVO'83	2	3	3			0	8

bruna

van Bergenplein 62

4871 CG, ETTEN-LEUR

Telefoon: 076-5019419



AMT METAALTECHNIEK BV
AMT MACHINEBOUW BV
AMT SHOPSYSTEMS BV
AMT RAIL ROAD BV

WWW.AMTGROUP.NL



*Cafetaria
De Guust*

Korte Brugstraat 57
4771XP Etten-Leur
076-5016285



AUTOBEDRIJF **BOEREN**

WWW.AUTOBEDRIJFBOEREN.COM

Hilsebaan 319 4873 LH Etten-Leur
Tel.: 076 - 5020467



Uw uitvaart maken wij
uniek en persoonlijk

- Nieuwe generatie steekt jarenlange ervaring in een modern jasje
- Klein, professioneel team dat de complete uitvaart zelf voor u regelt
- Keurmerk Uitvaartzorg erkend
- Eigen uitvaartcentrum met vertrouwde gezichten



Telefoon (076) 5015807
Anna van Berchemlaan 36
Etten-Leur
www.jandewit-zn.nl

Jan de Wit & Zn
Uitvaartverzorging




de ROOY
BAKKERIJEN



- Woning bouw
- Utiliteitsbouw
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Restauratie

Bouwbedrijf Gelens b.v.
Mon Plaisir 25
4879 AK Etten-Leur

T 076 50 34 306
E info@bouwbedrijfgelens.nl
W www.bouwbedrijfgelens.nl



Bekerhuis Lambregts

Bouleard 143
4701 ET Roosen
Tel: 0165-53449
Fax 0165-54861

Grootste assortiment in West Brabant

- * Sportprijzen en medailles
- * Alle graveerwerken
- * Biljart artikelen
- * Reperatie biljartkeu's
- * Dartartikelen

tot ziens bij Helma en Hen

Email: sportprijzen@hotmail.com

Klassement ARWB-jeugdcross 2018/2019

klassement na derde cross

Meisjes A-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	slechtst	Totaal
1	Lorijn Kessels	Spado	2	1	1			0	4
2	Lykke vd Vegte	Groene Ster	1	3	2			0	6
3	Tessa Noom	Spado	4	2	4			0	10

Jongens A-pupillen

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	slechtst	Totaal
1	Robin Stevens	Diomedon	1	2	1			0	4
2	Tim Epping	Thor	3	1	2			0	6
3	Tim Farla	Groene Ster			3			0	3



ACTIE!

Permanent mooi,
Blijvend teveden

BACKSTAGE HAIRCUT

PERMANENTE MAKE-UP

Wenkbrauwen:
3D hairstrokes of shadow
€ 150,00

Eyliner:
Boven
€ 125,00

*prijzen zijn incl. 1 nabehandeling

Wilhelminalaan 12
4872 BX Etten-Leur

T. 06 81821760



eigentijds vakmanschap

GOOSSENS

KEUKENS & INTERIEURS

Pauvreweg 15 4879 NJ Etten-Leur 076-5012050

www.goossenskeukens.nl

WAAR EEN NON FERRO GIETERIJ IJZERSTERK IN IS
DAT LEEST U OP ONZE WEBSITE: www.bnfgieterij.nl



Brabantse Non Ferro Gieterij BV

Lokkerdreef 39
Tel.: 076 501 29 50
E-mail: info@bnfgieterij.nl

4879 ND Etten-Leur
Fax: 076 502 09 75
www.bnfgieterij.nl



Hét adres voor een goed advies:

- Laagste hypotheekrente
- Voordelige verzekeringen

Niet voor niets beoordelen onze klanten ons
met

een **9,9** op Advieskeuze.nl!!

Lange Brugstraat 34, Etten-Leur | T. 076 – 503 54 36

BODAS
Copy & office

HIER KUNT U TERECHT VOOR:

POST-
KANTOOR

WENS-
KAARTEN

DIVERSE
DAPERSOORTEN

KOPIEREN
PRINTEN

SCHILDER
MATERIALEN

TEXTIEL-
BEDRUKKEN

KANTOOR-
ARTIKELEN

FAMILIE
DRUKWERK

FEEST
ARTIKELEN

EN NOG VEEL MEER!!!

Oude Bredaseweg 36b, 4872 AE Etten-Leur
info@rodas-copy.nl - www.rodas-copy.nl
076 - 50 175 13

Klassement ARWB-jeugdcross 2018/2019

klassement na derde cross

Meisjes D-junioren

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Sophie van Gurp	Achilles	1	1	1			0	3
2	Floor Verkaart	Spado	2	3	2			0	7
3	Selena Jansen	Spado	3					0	3

Jongens D-junioren

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Daan van Dessel	DJA	1		1			0	2
2	Tim Withagen	Spado	3	1				0	4
3	Geert Kanters	Groene Ster	2	2	2			0	6
4	Dyero IJzermans	Spado	5	3	6			0	14

Meisjes C-junioren

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Eefke Leeuwis	Spado		1	1			0	2
2	Anouk Boomaerts	DJA	1	2	2			0	5
3	Ancia van de Bos	Thor		3	3			0	6

Jongens C-junioren

Plts.	Naam	Ver.	Diom.	Spado	AVO	Achilles	DJA	Slechtst	Totaal
1	Ravi Watzeels	Spado		1				0	1
2	Cas van Wesel	Thor	2	2	2			0	6
3	Lucas vd Berg	Groene Ster	1	3	3			0	7



grand café • restaurant
Wapen van Nassau

Julianastraat 1 – 4715 AT – Rucphen
0165-342211 – info@wapenvannassau.nl
Joey van Dijk & Kim van Beek

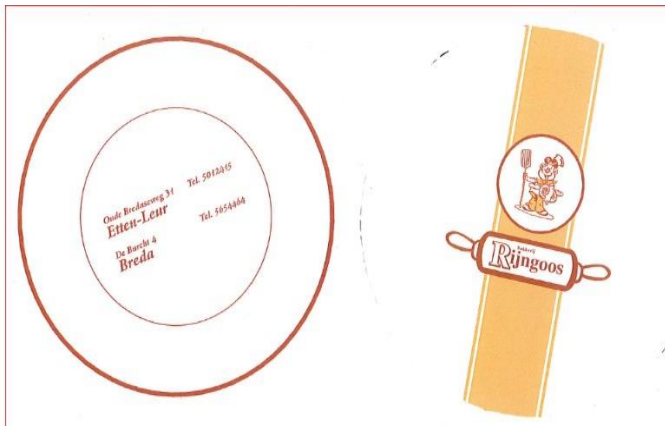




Toon Gijzen

Het bedrijf bestaat al meer dan 22 jaar om u van dienst te zijn bij het onderhoud of aanleggen van uw tuin. Het aanleggen kan met uw eigen ontwerp of middels een ontwerp van ons, in samenspraak met u. Wij helpen u graag bij het onderhoud en aanleggen van uw tuin, zowel particulier als voor bedrijfstuinen.

gijzenhovenier@gmail.com



WORKSHOPS

- handige oplossingen
- efficiënt en snel werken
- vaardigheden ontwikkelen
- tips & tricks delen

Doorisol



een echte vakman is nooit uitgeleerd



Klassement ARWB-jeugdcross 2018/2019

klassement na derde cross

Meisjes B- junioren

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Neeltje Lodiers	Thor	100	100	90			290
2	Marit Waterman	Thor	80	80	80			240
3	Marit van Bergen	Thor	70	75	75			220

Jongens B-junioren

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Martijn Healy	Spado	100	100	100			300
2	Alex Linders	Spado	90	80	90			260
3	Fabio Dudink	Spado	80	90	0			170

Meisjes A-junioren

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Lara van der klugt	Thor	100	90	90			280
2	Anouk van Gils	Spado	0	100	0			100
3	Lotte Bakx	Thor	0	0	100			100

Jongens A-junioren

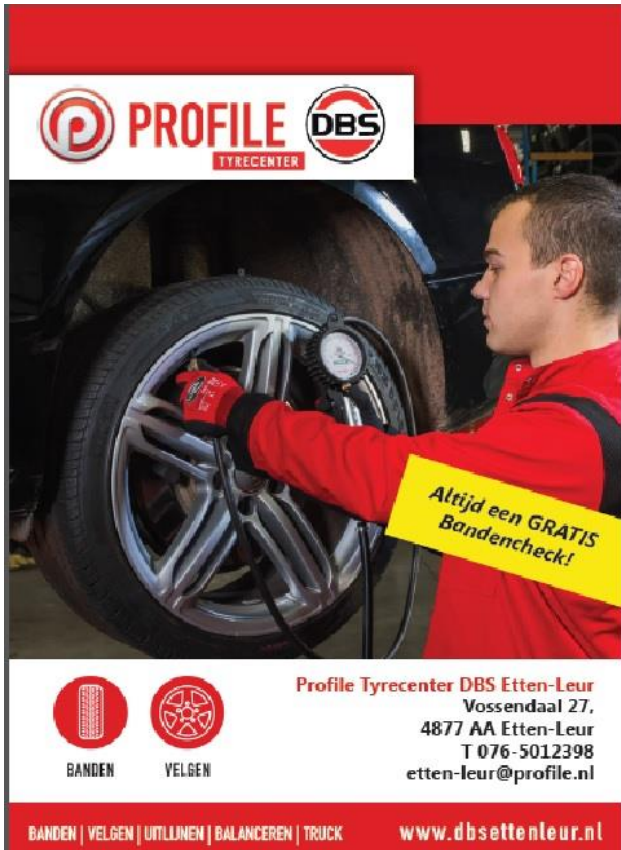
Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Stan de Deugd	Spado	0	100	100			200
2	Ruben Baljon	Achilles	0	90	90			180
3								



Dina
raamdecoratie

Adres: Oude Bredaseweg 26,
4872 AE Etten-Leur

Telefoon: 076 502 2747



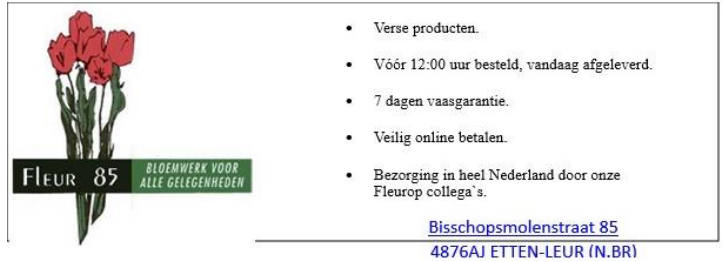
PROFILE **DBS**
TYRECENTER

Altijd een GRATIS Bandencheck!

Profile Tyrecenter DBS Etten-Leur
Vossendaal 27,
4877 AA Etten-Leur
T 076-5012398
etten-leur@profile.nl

BANDEN **VELGEN**

BANDEN | VELGEN | UITLIJNEN | BALANCEREN | TRUCK www.dbsettenleur.nl



- Verse producten.
- Vóór 12:00 uur besteld, vandaag afgeleverd.
- 7 dagen vaasgarantie.
- Veilig online betalen.
- Bezorging in heel Nederland door onze Fleurop collega's.

[Bisschopsmolenstraat 85](https://www.fleur.nl)
4876AJ ETTEN-LEUR (N.BR)

**KAP & SALON
DEKKERS**

Bagijn

Gereedschappen B.V.

Pauvreweg 5
4879 NA Etten-Leur
Tel. 076 50 22 666
Fax 076 50 14 294



- Elektrische gereedschappen
- Lucht gereedschappen
- Bevestigingsmaterialen
- Trappen • Ladders • Rolsteigers

OOK HIER:



select totaal bouw

Tel.: 076 - 504 24 64

www.selecttotaalbouw.nl

Tussenklassement na 3 wedstrijden

senioren en masters

Senioren vrouwen

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Angela van der Haften	Groene Ster	100	100	100			300
2	Anne van Alphen	AVS	90	90	0			180
3	Debbie Mol	AVO	80	0	90			170

Vrouwen 35+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Paddy Herijgers	DJA	0	100	100			200
2	Marijke van Schil	Spado	0	90	90			180
3	Evi van der Zee	Diomedon	100	75	0			175

Vrouwen 45+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Florence van Rijsbergen	Thor	100	100	80			280
2	Machteld Verdaasdonk	Spado	80	80	75			235
3	José van der Linden	Achilles	90	90	0			180

Vrouwen 55+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Cia Suldere	Achilles	80	90	90			260
2	Ciska Roelen	Thor	100	0	100			200
3	Phily Brooijmans	Groene Ster	90	100	0			190



Van Disseldorp
De Echte Bakker



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

www.bakkerijvandisseldorp.nl

mobilitéit & comfort

voor onderweg en thuis

Bisschopsmolenstraat 91
Etten-Leur
076-5089939
www.mobilitaitencomfort.nl

Verkoop - Verhuur Uitleen*

(*zonder lidmaatschap)



BAKKERIJ



MEIJERS

Kerkwerve 13 • Etten-Leur • Tel. 50 12 942

Grieks Specialiteiten Restaurant

ORESTIS



Van de Markt naar Wilhelminalaan is 700m!



Gratis parkeren ■ alle feestdagen geopend
groepen tot 30 personen aan 1 tafel
regelmatig live muziek ■ afhalen mogelijk

Wilhelminalaan 2 te Etten-Leur | t. 076 526 32 47 | m. 06 316 922 26 | www.restaurant-orestis.nl

GRIEKS RESTAURANT
ORESTIS

Tussenklassement na 3 wedstrijden

senioren en masters

Senioren Heren

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Ronald Cockx	DJA	90	90	90			270
2	Tim Hanswijk	Diomedon	80	70	60			210
3	Rick Lambregts	Achilles	100	80	0			180

Heren 35+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Barry van Beers	AVO	100	100	100			300
2	Rudy van Maurik	Diomedon	90	90	90			270
3	Martijn Potappel	Spado	0	75	80			155

Heren 45+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Wilbert Touw	Achilles	100	100	80			280
2	Jan Kouters	AVO	80	44	44			168
3	Wim Douw	Diomedon	90	75	0			165

Heren 55+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Kees Lazeroms	Achilles	100	100	100			300
2	Peter Gulden	Achilles	80	80	70			230
3	Rien Verhoeven	Achilles	65	65	70			200

Heren 65+

Plts	Naam	Ver.	Diom	Spado	AVO	Achilles	DJA	Pntn
1	Chrisje Schrauwen	AVR	0	0	100			100
2	Toon van Peer	Thor	0	0	90			90
3								

Aannemersbedrijf
Hanegraaf bv
T 076-5961274 F
076-5963863
E hanegraafbv@planet.nl



Piet Friet Cafetaria De Kerkwerve - Etten-Leur



Reserveren? Bel 076 - 501 76 91



Lo Stivale Oranjelaan 22 S4872 AZ Etten-Leur

AUTOMOBIELBEDRIJF
JOS DE RIJK BV



WWW.JOSDERIJKAUTO.NL
0165 504650



DE SALON

HAARMODE

Kerkwerve 9 4873 CE Etten-Leur. Tel : 076 50 22142
info@desalonhaarmode.nl www.desalonhaarmode.nl



GROETEN UIT
WWW.ETTEN-LEUR.NL



VOLG ONS OOK OP:

Twitter: twitter.com/gem_ettenleur

Facebook: facebook.com/gemeente.ettenleur

YouTube: youtube.com/gemeenteettenleur



Gemeente Etten-Leur
Postbus 10100
4870 GA Etten-Leur

GEMEENTE ETTEN-LEUR
 Roosendaalseweg 4, 4875 AA Etten-Leur • info@etten-leur.nl



Sportmogelijkheden bij ARV Achilles

Bij Achilles kun je van jong tot oud op vele verschillende manieren sporten en bewegen. Of je nu een topprestatie met hoogspringen wilt bereiken, of voor jezelf een aantal ontspanningsoefeningen wilt leren, het kan er allemaal. Professioneel geschoolde trainers zorgen voor een verantwoorde opbouw én plezier tijdens de trainingen. Dit alles onder het motto van Sportief, Sociaal en Gezond!

1. Atletiek basis-jeugd

Vanaf 5 jaar kun je al bij Achilles sporten. De prestaties zijn spelgericht. Plezier en vrij bewegen staan hierin centraal. Vaak hebben de diverse spelelementen wel een atletiekachtergrond om de pupillen spelenderwijs ervaring op te laten doen met atletiek. De jongste pupillen komen 1 keer per week een uur in de zaal lekker bewegen. De iets oudere jeugd (7 en 8 jaar) komt in de winter naar de sporthal en zomers op de atletiekbaan en in het bos, 2 uur per week. Zij zijn nog steeds spelenderwijs sportief bezig en komen al met meer atletiekonderdelen in jeugd vanaf ongeveer 9 jaar sporten 2 uur per week en technieken voor de diverse atletiekonderdelen. Er wordt aan hun conditie en prestaties. Degene die wil, gaat naar wedstrijden.



aanraking. De
leren de
gezellig gewerkt
regionale

2. Atletiek specialisatie A-B junioren en senior

De jeugdatleten die gekozen hebben voor een paar specifieke atletiekonderdelen worden alleen op die onderdelen (3 tot 4x per week) getraind. Techniek, conditie, kracht, uithoudingsvermogen en prestatieverbetering worden met trainingsschema's begeleid. Deelname aan regionale, landelijke en soms internationale wedstrijden is mede het doel. Achilles heeft al diverse Nederlandse- en zelfs Europese- en Wereld- Kampioenen voortgebracht!

Onder de tab Atleten Profielen in het menu Clubinformatie op onze website www.arvachilles.nl zie je onze prominentste leden en kan je doorklikken naar hun persoonlijke prestatieprofiel.

3. Atletiek specialisatie MiLa junioren

De jeugdatleten die graag willen hardlopen wordt de mogelijkheid geboden om op maandag- en woensdagavond op de baan te trainen en aanvullend op donderdagavond is er gelegenheid tot het volgen van een core stability en krachttraining in de zaal.



ADMINISTRATIEKANTOOR
W. GOOSSENS

www.administratiekantoorwilgoossens.nl

Kroonstraat 11 Tel. 076-5032247

4879 AV Etten-Leur E: admin.goossens@euronet.nl

Het adres voor Administratie,
Belastingaangiften en Advies



kozijnen, deuren en ramen

Munnikenheiweg 20
4879 NG Etten-Leur
www.ludoaarts.nl

tel: 076 - 5038668
fax: 076 - 5016704
email: info@ludoaarts.nl



RUCPHENSEBAAN 40 - 4714 RE SPRUNDEL

TEL. 0165 - 38 28 84

www.frijtersautomaterialen.nl

Ook voor
APK



De snelste weg naar het rijbewijs

Voor al uw rijbewijzen

- o Scooter
- o Motor
- o Personenauto
- o Aanhanger (BE)
- o Tractor
- o Vrachtauto (C1 en C)
- o Trekker-oplegger (CE)
- o Bus



Ook voor alle nascholingscursussen code 95!

www.verkeersschoolblom.nl - 076 501 55 35 - info@verkeersschoolblom.nl

4. Lopersgroep

De lopersgroep bestaat uit de wedstrijdlopers van ARV Achilles. Deze hardlopers lopen voornamelijk wegwedstrijden en in de winter crosswedstrijden. Ook van deze trainingsgroep nemen regelmatig atleten deel aan Nederlandse Kampioenschappen. De teller voor **NK-medailles**, voornamelijk behaald bij de Masters categorieën, staat momenteel op **23** (10x goud, 5x zilver en 8x brons). De meeste leden van deze groep doen mee aan de interne Loperscompetitie, waarbij er elke maand een verschillend onderdeel op het programma staat, zoals cross-, baan- en wedwedstrijden. Door enkele atleten wordt het trailrunnen beoefend, terwijl een tweetal lopers gekozen heeft voor het ultralopen.

Vanwege niveau-technische redenen bestaat de lopersgroep uit twee trainingsgroepen met elk een eigen trainer, die iedereen van maandelijkse loopprogramma's voorziet.



5. Atletiek Recreanten

Als jij iemand bent die:

- last heeft van faalangst,
- geen prestatiedwang heeft,
- motorisch minder sterk is,
- of overgewicht heeft,
- weinig of geen vriend(innen)en heeft,

dan ben je bij ARV Achilles op het goede adres. ARV Achilles is een vereniging met 3 recreanten groepen in de leeftijd van 6 t/m 16 jaar. Er wordt op een leuke, speelse manier atletiek bedreven en daarbij wordt gebruik gemaakt van veel spelvormen. Prestatie is niet belangrijk. Maar wel samen sporten, samen plezier hebben, samen in beweging zijn, samen werken aan je gezondheid. Daar staat Achilles voor.

6. G-recreanten

Achilles kent ook een sportgroep voor mensen met een verstandelijke beperking. In de winter wordt er in de gymzaal gesport en zomers op de atletiekbaan (1x week). Er wordt gesport met op atletiek gerichte spelen, op eigen niveau, met aangepaste materialen en onder begeleiding van voldoende, gediplomeerde trainers en assistent-trainers.

7. RaceRunners



Sinds september 2016 is Achilles ook een trainingsgroep RaceRunners rijk. Eén keer per week trainen de RaceRunners een uur op de atletiekbaan. Een RaceRunner is een soort driewielfiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. De RaceRunner is geschikt voor kinderen en jongeren (of volwassenen) met een lichamelijke beperking (zoals bv. cerebrale parese, spina bifida of andere syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep (ernstig beperkte) kinderen is dit in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Vaak is hun handfunctie zo ernstig aangedaan dat zij bijvoorbeeld geen rolstoelsporten kunnen beoefenen. De RaceRunner lijkt voor deze doelgroep zeer geschikt om conditie te onderhouden of verbeteren en bij een sportactiviteit te participeren.

**brefu****Funderingstechnieken b**

- Funderingsonderzoek en advisering
- Funderingspalen voor beperkte werkomstandigheden
- Funderingsherstel en vijzelwerken
- Casing draaipalen (trillingsvrij)
- Stalen buispalen (trillingsarm)
- Perspalen (trillingsvrij)
- Betonwerk voor funderingen



Franse Akker 9a
4824 AL Breda
Tel: +31 (0)76 514 64 94
www.brefu.nl
info@brefu.nl

**HOMMEL**

AUTOBEDRIJVEN
ETTEN-LEUR

specialist in:

DAIHATSU
SUZUKI
TOYOTA

VERKOOP - ONDERHOUD - REPARATIES - APK
VAN ALLE MERKEN!

WWW.HOMMELAUTOBEDRIJVEN.NL



Contactlenzen
ideaal bij sporten!



Daglenzen
Nachtlenzen
En vele andere
soorten verkrijgbaar!

oogwereld govaert

Bisschopsmolenstraat 75 Etten-Leur www.oogwereld.nl



Van Bergenplein 41

4871 CD Etten-Leur

wkroeloffs@ziggo.nl

telefoon 076-5012335

8. Trimgroepen

Recreatieve hardlopers vinden bij ARV Achilles professionele begeleiding en een grote mate van flexibiliteit. De ideale mix tussen individuele vrijheid en de gezelligheid van een loopgroep. Trainen kan op zes dagen in de week, zowel overdag als 's avonds. In het weekend worden vooral duurlopen gehouden, door de week intervaltrainingen (snelheid en looptechniek) en duurlopen op verschillende niveaus. Deze trainingen worden wisselend gegeven op de atletiekbaan, op de weg en in het bos.

9. Trim opstapgroep

Afhankelijk van de behoefte wordt er in het najaar gestart met een Opstapgroep voor (her)beginnende hardlopers bij ARV Achilles. Beginners leren onder deskundige begeleiding in drie maanden tweede keer een half uur aaneengesloten hardlopen. Wie daarna wil blijven trainen, kan lid worden en zelf een trainingsgroep kiezen.

10. 55+groep

Is een fitte groep 55 plussers die het belang van conditie en sociale contacten combineren op twee mogelijke trainingsmomenten in de week. Op dinsdag- en donderdagochtend wordt er op de baan getraind. Iedereen kan hier op zijn/haar eigen niveau aan mee doen. Het naderhand gezamenlijk koffie drinken in de kantine is een belangrijk onderdeel van de training!

11. Trimgroep dames (Dido)

De dido groep is een damesgroep van ongeveer 50 personen die op de dinsdag- en donderdagmorgen trainen, vandaar de naam Dido. Je hebt de keuze om hard te lopen of te wandelen. Er wordt tijdens de wintertijd op de baan en de weg getraind en tijdens de zomertijd in het Liesbos en op de baan. Na de training wordt er gezellig een kopje koffie gedronken. De leeftijd ligt tussen de 40 en 70 jaar en je staat er versteld van hoe fit ze zijn en blijven. Het is een sociale groep die zich er heel bewust van is dat sporten goed is voor de gezondheid.

12. Nordic Walking



Is wandelen met twee lange, lichtgewicht stokken (de 'poles'), die volgens een speciale techniek worden gebruikt voor het afzetten en in evenwicht blijven. Zowel armen, benen als rug worden er sterker van. Bij gebruik van de juiste techniek beweegt het hele bovenlichaam mee. Nordic Walking is uitstekend geschikt voor mensen die op een ontspannen manier fit willen blijven en hun conditie willen verbeteren. Op maandag, woensdag, donderdag en zaterdag kan er worden getraind op verschillende niveaus.

13. Nordic Walking Cursus

Wie met Nordic Walking begint, "moet" eerst een korte techniekcursus volgen om op de juiste manier met de poles te kunnen omgaan. Daarna is het eindeloos genieten tijdens de ontspannen wandelingen (op verschillende niveaus) onder leiding van verschillende trainers van ARV Achilles.



GRAUMANS HEKWERK

Uw leverancier voor verschillende soorten hekwerken

Leerlooierstraat 7 • Etten-Leur

T. 076 - 5033686

www.graumanshekwerk.nl

Groots in houten en stalen trappen
Sinds 1958 meer dan 400.000 trappen geplaatst



Trappenfabriek Vermeulen BV

Lokkerdreef 14

4879 ND Etten-Leur

T: (076) 508 80 00

E: info@vermeulen-trappen.nl

I: www.vermeulen-trappen.nl



**Showroom met
ruim 35 trappen**

openingstijden:

ma t/m vrij: 08:00 - 17:00

za: 10:00 - 16:00

(za: bij voorkeur op afspraak)



Leveringsprogramma:

houten en stalen trappen en hekwerken voor
woning- en utiliteitsbouw, voor nieuwbouw,
verbouw en renovatie, van enkelstuks
tot seriematig, van eenvoudig tot exclusief



IN ETTEN-LEUR



14. Sportief Wandelen

Zeg niet dat wandelen geen sport is en niet tot de atletiek behoort. Ook de Sportief wandeltrainingen bij ARV Achilles beginnen met een warming up, kennen een bepaalde opbouw en zijn gericht op conditieverbetering. Een cooling down voorkomt blessures. Veelal worden deze trainingen gegeven op onze uitstekende accommodatie aan “De Lage Banken”. Afhankelijk van de situatie en de wensen van de deelnemers wordt er uitgeweken naar bos of hei voor een flinke tocht of kortere wandeling. De Sportief wandeltrainingen worden op verschillende tijdstippen en dagen gegeven. Meestal duren ze een uur, afhankelijk van het niveau van de groep. In deze groep lopen mensen met overgewicht of met een chronische aandoening als diabetes, reuma, artrose en longaandoeningen als COPD. De trainers zijn hier speciaal voor opgeleid.

15. Wandelgroep dames

Zij lopen twee keer per week, overdag een uur, meestal door de wijk en bespreken intussen het wel en wee in de wereld. Ontspanning en inspanning gaan hand in hand. De sociale factor is net zo belangrijk als het sportief bewegen.

16. Wandelgroep laat

Ook zij lopen twee keer per week, 's avonds wandelt de groep zo'n anderhalf uur. Ze vertrekken vanaf de atletiekbaan en gaan met een stevige pas door de wijk en zomers het buitengebied in.

17. Kangoo Jumpen

Is een sport voor de hele familie, waarbij je plezier kunt hebben en tegelijkertijd fit worden. Kangoo Jumps zijn veilige rebound schoenen die vele gezondheidsvoordelen bieden. Ze zijn stabiel en eenvoudig te gebruiken, geschikt voor mensen van alle leeftijden vanaf 6j tot 90+j, voor lichtgewicht of zwaar overgewicht en voor alle niveaus. Het is een ideale training voor mensen die nog nooit gesport hebben maar ook voor topsportatleten. Ben je geblesseerd? Met Kangoo Jumps kun je door blijven



trainen én het geeft een versneld letselherstel. Ze zitten comfortabel, hebben een eenvoudige pasvorm en zijn duurzaam. Het gepatenteerde veersysteem geeft bij elke stap die u zet, de energie terug. Kangoo Jumps geven daardoor 80% minder belasting op de gewrichten. Wetenschappelijke studies wijzen mede uit, dat de Kangoo Jumps Rebound schoenen een zeer hoge vetverbranding veroorzaken. Een ½ uur jumpen staat gelijk aan een uur hardlopen. Kangoo Jumpen kan zowel binnen als buiten

beoefend worden, bij alle weersomstandigheden en op alle ondergronden. Iedereen kan het en het is eenvoudig te leren in slechts 2 tot 5 minuten.

Qi Gong

Wil je graag op een ontspannen, prettige manier aan je gezondheid werken, als aanvulling op andere trainingen, of als een meer belastende training (tijdelijk) niet mogelijk is, als je de stress van de week niet mee het weekend in wil nemen ... Dan is mogelijk een Qi Gong cursus iets voor je. Qi Gong zijn Chinese oefeningen, gericht op vitalisering van lichaam en geest, welke bestaan uit soepele, rustige, energetische bewegingen, waarbij de ademhaling een belangrijke plaats inneemt. Veel oefeningen worden staand uitgevoerd, maar je kunt ook zittend op een stoel meedoen.

18. Body-gym

Hierbij wordt op muziek gewerkt aan kracht, coördinatie, lenigheid en conditie. Er komen zoveel mogelijk spieren aan bod in veel gevarieerde oefeningen, waarbij o.a. gewichten en ballen gebruikt worden. De training/les bestaat uit een warming-up, coördinatie-oefeningen, conditie (high- en low-impact), oefeningen op een matje met of zonder materialen, waarna er wordt afgesloten met cooling down. Het is een leuke les om afzonderlijk 1x per week te volgen, of als aanvulling op een andere training.



Na-galmgroep

Het Galmproject is een landelijk project waar ook de gemeente Etten-Leur aan mee doet. GALM staat voor Groningen Actief Leven Model, omdat in die stad jaren geleden het eerste project plaatsvond. De gemeente Etten-Leur biedt de inwoners van 55 tot 65 jaar die niet (meer) aan sport doen, maar die toch wel (weer) willen gaan sporten, de unieke mogelijkheid om deel te nemen aan een sportstimuleringsproject voor 55-plussers. Een jaar lang krijgen de deelnemers één keer per week verschillende soorten sport in de gymzaal aangeboden. Na dat jaar kan men kiezen welke sport hen het meest aanspreekt en lid worden van de desbetreffende vereniging in Etten-Leur. Zo zijn er bij Achilles verschillende nagalmgroepen, die min of meer op dezelfde wijze door gaan. Twee in de avonden en één in de namiddag. Deze groepen sporten 45 minuten intensief met allerlei gymoefeningen en met verschillende attributen. De activiteiten worden afgesloten met een balspel. De stemming is opperbest en ze beseffen allen, hoe gezond en belangrijk bewegen is. Iedere 50-plusser die graag met leeftijdgenoten gezond bezig wil zijn, kan zich aansluiten bij één van deze groepen.

19. Meer informatie

Meer informatie over ARV Achilles kan je vinden op de website www.arvachilles.nl.



installatietechniek

GAS - WATER - CV - AIRCO

De Waterman 32 4891 TL Rijsbergen 076 - 59 63 273
www.roksinstallatietechniek.nl

57ste
avond
4dagse

2019



avond 4dagse

ETTEN-LEUR



Atletiek- en
Recreatiesport
Vereniging

achilles



17 | 18 | 19 | 20 JUNI

Voorinschrijvingen: Receptie Nieuwe Nobelaer Anne van Berchemlaan 2