



Op zaterdag 17 juni 2019 deden meer dan 200 pupillen uit West-Brabant, afkomstig van AVO'83, DJA, Diomedon, Groene Ster, Spado, THOR en natuurlijk Achilles mee aan de vierde en finale wedstrijd Athletics Champs.

Aantrekkelijk en vlot doorlopend programma

Ook de stadioncross, het afsluitende looponderdeel, werd met veel enthousiasme afgewerkt. Op een korte regenbui na was het de hele dag droog. En het vaste tijdschema van Athletics Champs zorgt ervoor dat de pupillen zich geen moment vervelen. Tussen de verschillende onderdelen is er telkens 5 minuten tijd om te wisselen (van locatie op het veld of de baan). Het eerste nummer, de estafette begon precies om 10:00 uur en exact om 13:30 uur, de stadioncross was net afgelopen, kwamen vanuit het wedstrijdsecretariaat de medailles en bekertjes om meteen door onze voorzitter Jan van Praat te worden uitgereikt.

Strak geregeld: om tien uur starten en half twee de prijsuitreiking

Maar niet alleen dankzij het afgemeten tijdschema, ook al de vrijwilligers, waaronder een achttal Achilles-junioren, zorgden voor een fijn Pupillenfeest.

Voor uitslagen en foto's: kijk op de [Achilles-site](http://www.achilles.nl).

nummer 68
juni 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)

- Jan van Praat (voorzitter)
- Sjaak Dorsman (penningmeester)
- Toos van Vlijmen (lid)
- secretaris (vacant)

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

- 01 Athletics Champs bij Achilles: pupillenfeestje!
- 02 INHOUD
 - Vertrouwenscontactpersoon Anita van Dorst
- 03 Bestuursmededelingen:
 - * Rabobank Clubsupport
 - * Trail Town Etten-Leur
- 04 JUMBO avond4daagse
- 05 Urban Athletics Series
- 06 Sportvereniging is ons nationaal kapitaal
- 07 DJA organiseert het Brabants Kampioenschap voor CD junioren
- 08 Looptrainersdag 2019
- 09 Kan je ongetraind een marathon lopen?
- 10 Sportmogelijkheden bij A.R.V. Achilles
- 11 Sporttradities zijn vaak hardnekkig
- 12 Duurzame
- 13 atletiekvereniging: Athlos
- 14 Onze sponsors in beeld: Rabobank West-Brabant N
- 15 Leden + en -
 - Wedstrijdverslagen
 - Projecten@arvachilles.nl
- 16 Vrijwilligers: talent voor jouw club
- 17 Sportverenigingen in Nederland: 67% is goed georganiseerd
- 18 De armzwaai
- 19 RaceRunning is een sport!
- 20 Waarom alle trainers lid van de Atletiekunie zouden moeten zijn
 - Competitie enquête
- 21 clubsponsor: LCbyBerry's
- 22 De bordssponsors van
- 23 ARV Achilles
- 24 Wedstrijdkalender Achilles Achilleskamp 2019

VEILIG & VERTROUWD SPORTEN



Hoi ik ben Anita.
Zit je ergens mee?
Ik ben jouw vertrouwenscontactpersoon.



Anita van Dorst



vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl

Atletiekunie

Ik wil me voorstellen voor diegene die mij (nog) niet kennen. Ik ben **Anita van Dorst**, ben nu 48 jaar jong en loop zelf al 22 jaar bij Achilles. Af en toe geef ik ook Nordic Walking les als assistent-trainer op donderdagochtend. Ik ben gaan hardlopen omdat mijn partner mij aanspoorde om ook hard te gaan lopen. Voorheen was ik een fanatiek wielrenster en deed ik aan aerobics, en heb ik ook nog een jaar aan bodybuilding gedaan ... Kortom, sportief bezig zijn is voor mij altijd al een passie geweest.

Een aantal jaren geleden ben ik samen met Piet Ijpelaar (ook een hardloper) gevraagd om aangesteld te worden als vertrouwenspersoon. Ik zag dit wel zitten, want ik vind het belangrijk dat er iemand is bij een vereniging waar je in vertrouwen iets kan bespreken. Uit mijn ervaring als doktersassistente weet ik dat dit ontzettend belangrijk is, en dat een vereniging als Achilles ook deze zou moeten hebben. Iedereen moet zich veilig voelen en zich veilig kunnen bewegen, en serieus genomen worden, ook bij Achilles!

Dus als je je niet veilig voelt op welke manier dan ook, of je het gevoel hebt niet gehoord te worden, of iets wil bespreken, of je ontevredenheid uit wil spreken, ben je bij mij aan het goede adres. Samen proberen we dan een mogelijke oplossing te vinden, zodat je je met plezier kan richten op jou sport of functie bij Achilles.

Je mag mij altijd mailen, en zal zo spoedig als mogelijk je mail beantwoorden. Ik bied een luisterend en onbevooroordeeld oor. Het mailadres is: **vertrouwenscontactpersoon@arvachilles.nl**

Bestuursmededelingen

Rabo Clubsupport actie

Rabo ClubSupport steunt clubs en verenigingen. Clubs, stichtingen en verenigingen zijn een onmisbaar onderdeel van Nederland. Zij verbinden de samenleving. Zorgen voor sociale netwerken. Benutten talenten. Van jong en van oud. Zij maken buurten, dorpen en steden sterker. En zo ons hele land.

Als coöperatieve bank investeren we daarom elk jaar een deel van onze winst in clubs en verenigingen. Dit jaar met Rabo ClubSupport. En het mooie is, onze leden hebben er invloed op. Verenigingen en stichtingen kiezen een mooi doel, en voeren hier campagne voor om veel stemmen te winnen. En dat is belangrijk, want elke stem is geld waard. Geld om zonnepanelen op het clubhuis te leggen. Het aanbod in de kantine wat gevarieerder te maken. Of het aantal sportvelden uit te breiden.

Rabobank West-Brabant Noord stelt in 2019 € 150.000 beschikbaar!



Achilles mikt op nieuwe hoogspringkussen

Ook in 2019 wil Achilles weer meedoen aan de Rabo Clubsupport actie (voorheen Rabo Clubkas).

Omdat we nog steeds dringend een nieuwe hoogspringmat nodig hebben wil het bestuur hiervoor deze actie inzetten. Zo'n mat kost ongeveer € 10.000, en dat bedrag heeft de penningmeester nog lang niet bij elkaar.

Alle Rabobank leden kunnen vanaf **27 september 2019** weer stemmen en daarom plaatst de redactie alvast een vooraankondiging, zodat zoveel mogelijk leden nu al op de hoogte worden gebracht van deze voor Achilles belangrijke actie.



DE TT VAN ETTEN-LEUR Town Trail Etten-Leur

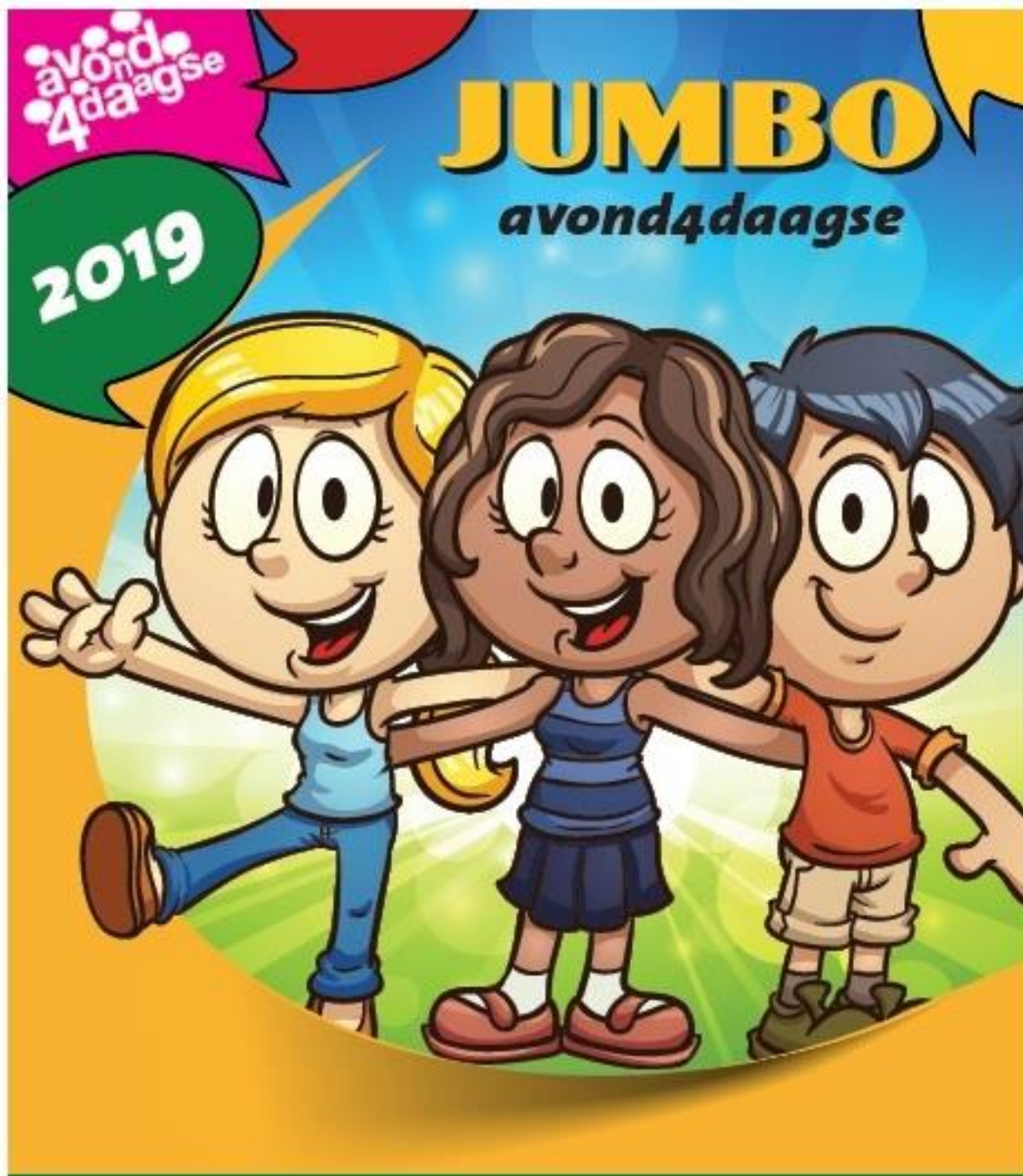
Town Train Etten-Leur is een bijzonder belevenis voor hardlopers en wandelaars. Het is niet zomaar een run of een walk, maar een run door kroegen, winkels, kerken, hofjes, parken, theater, brandweerkazerne, politiebureau, winkelcentrum, straten en steegjes in het centrum van Etten-Leur.

Beoogde datum: zondag 19 april 2020.

Je komt op plekken waar je normaal misschien niet zo snel komt. De TT van Etten-Leur biedt uitdaging voor iedereen, jong en oud, van ieder niveau. Maar het leveren van een sportieve prestatie staat wel voorop. Je legt een afwisselend parcours af in je eigen tempo, individueel of met een team en je hebt de keuze uit 1,2 of 3 rondjes van 6 kilometer. Het is geen wedstrijd. Het doel is om meer mensen op een leuke manier in beweging te krijgen.

Organisatie

Het initiatief ligt bij Lionsclub Etten-Leur. En in navolging van de RunBikeWalk, waarvan ze een van de 'founders' is, wil ARV Achilles zich achter dit scharen. **CHECK Achilles op Facebook!**



17 | 18 | 19 | 20 JUNI

57ste **JUMBO** avondvierdaagse Etten-Leur



Urban Athletics Series brengt atletiek naar de stad

Het geeft de atleet kick, het zet onze sport op de kaart en laat de puurheid van onze sport zien. **Urban Athletics Series: atletiek midden in de stad. Van initiatieven in Rotterdam en Apeldoorn tot aan de Nederlands Kampioenschappen in hartje Utrecht. Met als uitkomst dat we in 2019 de krachten gaan bundelen en de Urban Athletics Series in het leven geroepen worden.**

Pole Vault Series

Het meest succesvolle atletiekcircuit in de stad zijn de Urban Pole Vault Series. Het concept is vrij simpel. Een samenwerking tussen een sportmarketingbureau, een atletiekclub en een topatleet die samen een polsstokwedstrijd organiseren dat gezamenlijk een circuit vormt. Dit weekend vindt de vierde editie plaats in Apeldoorn, Alphen aan den Rijn en Wormerveer. Met Eelco Sintnicolaas, Femke Pluim en Menno Vloon als boegbeelden. Ben jij erbij?



Het levert AV'34 in Apeldoorn mooie exposure op en jonge kinderen komen in aanraking met het polsstokspringen.



Daarnaast versterkt het evenement de band met de gemeente en biedt het AV '34 mogelijke partnerships voor de toekomst.

Atletiek in de stad

De Urban Pole Vault Series is niet het enige succesvolle voorbeeld in Nederland. In 2017 en 2018 vond het polsstokhoogspringen, onderdeel van de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek, plaats in het centrum van Utrecht. Ook dit jaar vindt tijdens het NK Atletiek een City Event plaats, namelijk verspringen in het centrum van Den Haag. Daarnaast organiseert City Athletics in Rotterdam en Veenendaal een urban event en vindt er dit jaar voor de eerste keer een Urban Athletics event plaats bij de baancircuit wedstrijden.



Urban Athletics Series

In 2019 worden de Urban Pole Vault Series uitgebreid met twee extra weekenden, het hordelopen en de sprint. In het tweede weekend van juli staat in drie steden het hordelopen op het programma. Het laatste weekend van augustus staat het weekend in het teken van de sprint.



Wil je meer weten over de Urban Athletics Series? Laat het [ons](#) weten en kijk op www.urbanathleticsseries.nl. Nog meer informatie meer over Urban Athletics, klik [hier](#).

bron:



"De sportvereniging is ons nationale kapitaal"

Kees Rodenburg (KNKV) reageert op het NOC*NSF-rapport 'Zo sport Nederland'

Twee jaar geleden organiseerde NOC*NSF voor het eerst de Sportconventie. Herbert Wolff (Head of International Affairs NOC*NSF) interviewde er de ervaren internationale sportbestuurder Jan Fransoo (voorzitter International Korfball Federation en lid Executive Committee International World Games Association). Op de vraag wat hij nu in het buitenland als belangrijkste succesfactor van Nederland uitdroeg gaf Fransoo als antwoord: "Dat is het unieke verenigingsmodel van Nederland, waardoor de sportdeelname zeer hoog is."

Helaas kreeg dit verenigingsmodel geen prominente plek in de Sportagenda 2017+. Deze rust onder meer op de pijlers van individualisering en het verdwijnen van instituten. Wat mij betreft twee misvattingen, die in het vorig jaar verschenen Sportakkoord onder impuls van minister Bruins gecorrigeerd werden. Verenigingen en de door hen opgerichte bonden vormen ons kapitaal. Dat moeten we koesteren en versterken. Sporten moet leuk zijn, het is in de eerste plaats een doel! Slaagt sport als doel, dan krijg je er vele waardevolle middelen gratis bij.

Daarnaast is er een stijgende vraag van ongebonden sporters naar mogelijkheden om actief te worden. Meestal gaat het dan vooral om fysieke activiteiten. Commerciële sportaanbieders spelen hier op in, de overheid stimuleert door betere inrichting van de openbare ruimte en ook de verenigingen en bonden proberen met hun aanbod hier op in te spelen. Dit laatste geldt ook zeker voor ons als KNKV, maar helaas lijkt het nu soms alsof de sportkoepel het belang van de groep ongebonden sporters boven dat van de gebonden sporters stelt. Een leven lang met plezier sporten gebeurt het beste bij de verenigingen en dit wordt onvoldoende onderkend.

*"Het lijkt nu soms alsof NOC*NSF het belang van de groep ongebonden sporters boven dat van de gebonden sporters stelt" Kees Rodenburg (Directeur KNKV)*

Uitstroom bij jongeren

Recent verscheen het [NOC*NSF-rapport 'Zo sport Nederland'](#). Dit wordt op de site van onze sportkoepel ingeleid met de ongelukkige titel: 'Jongeren keren sportverenigingen de rug toe'.

Ik zou kiezen voor: Nederlandse jongeren sporten massaal, uitstroom in puberteit blijvend probleem. In de inleiding van het rapport staat: 'Afgelopen jaar waren twee op de vijf Nederlanders tot 18 jaar (39,6%) lid van een sportvereniging. Bij Nederlanders boven de 18 lag dat gemiddelde aanzienlijk lager (21,2 %). Vooral in de pubertijd schrijven jongeren zich uit bij hun sportclub.' Ik zou daaraan toegevoegd hebben: 'Nederland kent de hoogste sportparticipatie van de wereld. Dit komt door het unieke verenigingsmodel, dat er voor zorgt dat tegen zeer lage kosten in een veilige omgeving zowel sportief als sociaal ontwikkeld kan worden.' Daarbij is het goed om te melden dat de uitstroom in de puberteit een probleem van de laatste tientallen jaren is en niet – zoals uit de titel afgeleid zou kunnen worden – een recent fenomeen is.

De skihelling

Verder wordt in het rapport uit de doeken gedaan dat jongeren niet minder gaan sporten, maar vooral kiezen voor ongebonden sporten. Heel de benadering lijkt een soort 'wishful thinking'. Ik zou het zelf als volgt formuleren: 'Iedereen die in de sport werkt kent 'de skihelling'. Al vele tientallen jaren vindt er een zeer sterke daling van het lidmaatschap plaats tussen de 12 en 20 jaar. Uit de Sportmonitor van NOC*NSF blijkt dat dit twee belangrijke oorzaken kent. Met stip op één staat kwaliteit van trainings- en wedstrijdbegeleiding. De grote stijger op twee is de flexibiliteit in aanbod en vorm van training en competitie. Bonden dienen hier op in te zetten en daarbij ondersteund te worden door hun vereniging NOC*NSF.'

Omdat bovenstaande bij alle bonden bekend is, zou er veel minder de nadruk gelegd dienen te worden op - de bijna heilige graal - transitie en het krampachtig vasthouden aan de termen sporters en sportaanbieders. Bonden en hun leden vormen de basis voor de zeer hoge sportparticipatie in Nederland. Ik reken er dan ook op dat het nieuwe initiatief 'Eén voor allen, allen voor één', waarin sportbonden en NOC*NSF 29 mei weer bij elkaar komen, eraan bij zal dragen dat de vereniging en diens sporters centraal worden gesteld.

bron: **Sport&Strategie**



BRABANTS KAMPIOENSCHAP

CD Junioren



Zaterdag 29 juni

Vanaf 10 uur

INSCHRIJVEN VIA:

Atletiek.nu



www.dja-zundert.nl

dja.wedstrijdorg@gmail.com



**SAMEN
LOPEN
IS LEUKER!**

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG

9 november 2019

Save the date!

Beste looptrainer van ARV Achilles,

Op zaterdag 9 november a.s. vindt de Looptrainersdag plaats **#OpPapendal**. Een supergezellige, maar ook leerzame dag speciaal voor jou en alle andere looptrainers met passie voor hun vak!

Workshops en Loopsportplein

Je volgt drie interactieve workshops. Welke dat zijn, dat bepaal je zelf. Er is voor elk wat wils, wij zorgen voor een gevarieerd aanbod. Tussen de workshops door is er tijd voor een bezoek aan het Loopsportplein. Je vindt hier de leukste hardloop gerelateerde gadgets, kleding, voeding en nog veel meer. Kom testen, proeven, ruiken, voelen, lezen en doe je voordeel met de speciale Looptrainersdagaanbiedingen!

Verkiezingscampagne: Wie is het meest innovatief in de loopsport?

Doe mee met onze jaarlijkse verkiezingscampagne en ding mee naar de titel "Meest innovatief in de loopsport". We houden een verkiezing in het land voor iedereen die zich onderscheidt op het gebied van de recreatieve loopsport.

Ken jij een persoon, vereniging, gemeente of instantie die volgens jou hier absoluut voor in aanmerking komt? Laat dan [hier](#) jouw voordracht mét onderbouwing achter.

Op basis van alle inzendingen kiezen we de vijf mooiste initiatieven. Een jury beoordeelt de aanmeldingen. Tijdens de Looptrainersdag maken we de winnaar bekend.

Kortom, er is weer genoeg te beleven tijdens de Looptrainersdag! Twijfel je nog of het iets voor jou is? Bekijk [hier](#) de after-movie en het programma van vorig jaar. Daar moet jij, als gepassioneerd hardlooptrainer, toch bij zijn?!

De [starttijden](#) staan al op de website. Binnenkort vind je daar ook het volledige workshopaanbod.

Hou in ieder geval alvast 9 november vrij in je agenda; inschrijven gaat groepsgewijs en start op 11 september.

Wij houden je op de hoogte via onze [website](#) en via [Facebook](#)!

Kan je ongetraind een marathon lopen?

Antwoord op lezersvragen over gezondheid, voeding, leefstijl en psyche. Deze keer: kun je ongetraind een marathon lopen?

Op internet zijn allerlei ervaringsverhalen te vinden van mensen die de marathon (42,2 kilometer) liepen zonder training en ook nog in een respectabele tijd. Sommigen laten het klinken als een eitje, anderen geven toe dat ze door ademhalingsproblemen, kramp of gevoelloze benen heen moesten rennen. Uiteindelijk strompelden ze wel de finishlijn over, dus ja, het kan. Maar moet je het willen?

‘Een marathon is een extreme fysieke uitdaging, het vraagt nogal wat van je lichaam’, zegt bewegingswetenschapper Marienke van Middelkoop van het Erasmus MC in Rotterdam. Ongetraind lopen zou ze zeker niet aanraden. ‘Je lichaam moet wennen aan hardlopen, dus je hebt meters in de benen nodig voordat je aan een marathon begint.’ Je knieën krijgen bijvoorbeeld telkens een dreun van de landing. Het is niet voor niets dat een knieblessure met stip op 1 staat onder marathonlopers, gevolgd door de achillespees en kuit.

Training of geen training, marathonlopen is sowieso een blessuregevoelige hobby. In 2005 ondervroegen Van Middelkoop en haar collega's 725 deelnemers aan de Rotterdam Marathon. Zo'n **18 procent** liep een blessure op tijdens het lopen, **een kwart van hen** had daar drie maanden later nog last van. Een goede voorbereiding helpt wel om het risico te verkleinen, bleek uit een nieuwe studie in 2017. ‘Daarin keken we naar de laatste maand voor de marathon. Wie in die periode veel kilometers maakte, liep tijdens de



marathon sneller en kreeg minder blessures.’ Van degenen die minder dan 40 kilometer per week trainden liep 62 procent een blessure op tijdens de voorbereiding of de marathon, in de groep die meer dan 65 kilometer per week trainde, rapporteerde 42 procent een blessure. De afstanden die ze per keer aflegden, maakten daarvoor niet uit. Van Middelkoop: ‘Je hoeft niet per se een keer 35 kilometer aan één stuk te hebben gelopen, zoals mensen vaak denken. Je kunt die 65 kilometer ook verdelen over 4 à 5 dagen.’

Natuurlijk maakt het ook verschil hoe je bent gebouwd. Sommigen zijn nou eenmaal gezegend met een perfect lichaam voor hardlopen, die houden een marathon automatisch beter vol. En met een goede basisconditie kun je ook een eind komen. Degenen die online trots vertellen hoe ze een marathon liepen zonder training zijn vaak wel sportieve types, die regelmatig naar de sportschool gaan of vroeger iets met hardlopen hebben gedaan. Zelfs zij krijgen het halverwege moeilijk, dus je kunt je voorstellen dat iemand die nooit sport niet eens in de buurt van de eindstreep komt.



Ondertussen ziet Van Middelkoop marathonlopen steeds populairder worden, ook onder minder fitte groepen. ‘Het staat tegenwoordig bij veel mensen op de bucketlist, maar ik weet niet of het voor iedereen een goed idee is om te gaan doen.’ Wil je de marathon als niet-hardloper zonder goddelijk sporterslijf toch graag van je bucketlist afstrepen, dan heb je een langetermijnplanning nodig. Eén jaar trainen is volgens Van Middelkoop nog te mager. ‘Zorg dat je twee à drie jaar hardloopervaring hebt. Loop eerst eens tien kilometer, en een halve marathon. Ga niet direct voor die marathon.’

tekst: Anouk Broersma

bron: **de Volkskrant**

Sportmogelijkheden BIJ A.R.V. 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 ontspannings-oefeningen 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! Kijk daarvoor op de website www.arvachilles.nl.



RACERUNNING VOOR KINDEREN EN VOLWASSEN

Sinds kort is er bij Achilles een nieuwe tak van lopen aan toegevoegd, namelijk Racerunning. Wat is Racerunning? Een Racerunner is een soort driewielers zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen en volwassenen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. De Racerunner is geschikt voor diegene met een lichamelijke beperking (zoals bijv. Cerebrale Parese, Spina Bifida, Neuromusculaire aandoening of andere aandoeningen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken voor hun mobiliteit. Voor deze groep is het gebruik van een racerunner in sommige gevallen één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen. Zeker wanneer de handfunctie zo ernstig aangedaan is dat rolstoelsporten niet beoefend kunnen worden. Deze groep wordt getraind en begeleid door Ruud Touw, Kinderfysiotherapeut Revant, Revalidatiecentrum Breda.

Sporttradities zijn vaak hardnekkig

De atleten op de atletiekbaan lopen altijd linksom, waarom is dat?

De vragensteller heeft geen flauw idee en is niet de enige. Of het nou hordelopen, de honderd meter sprint of steeplechase is, de hardlopers lopen altijd tegen de klok in.

“Tja, daar is geen eensluidend antwoord op”, zegt Wilfred van Buuren, in 2007 nog archivaris van NOC*NFS.

“Maar er zijn theorieën te over. Zo heb ik wel eens gehoord dat ze het ooit in Engeland hebben omgedraaid, omdat het de kortste weg naar de pub was.”



Niet alleen atletieksporten gaan linksom, maar bijna alle baansporten van paardenrennen tot baanwielrennen. En waarom weet eigenlijk niemand. Op het internet circuleren over deze vraag talloze theorieën. Bijvoorbeeld: omdat de meeste mensen rechtsbenig zijn, betekent linksom lopen dat je met rechts harder kunt afzetten, terwijl het linkerbeen zorgt voor de balans. Klopt niet: de linkerkant van het lichaam moet linksom meer klappen opvangen. Elders op internet claimen Amerikanen de eer.

Na de onafhankelijkheidsoorlog zouden ze uit haat jegens de Engelsen het paardenrennen in Virginia hebben ‘omgedraaid’. Alles moest verschillen met wat de Engelsen deden. Maar nee: de Grand National, het grootste paardenevenement in Groot-Brittannië, loopt ook linksom. En wat te denken van oud-Griekse invloeden: de Grieken zijn de uitvinders van de hardloopsport. Fout: op sommige Griekse vazen staan juist afbeeldingen van atleten die van rechts naar links lopen.



Tradities in de sport zijn ook vaak hardnekkig. Nico van Horn, sporthistoricus en secretaris van Stichting De Sportwereld: “Als spelregels eenmaal zijn vastgesteld, kunnen ze niet zomaar veranderen. Vaak zijn ze mondiaal bepaald.”

hij meldt dat het schaatsen in Nederland ooit wel rechtsom ging. “Maar dat was ergens tussen 1880 en 1890. Daarna is die sport ook overgestapt op linksom. Waarom? Geen idee.”

Tegenwoordig is het zeer uitzonderlijk dat sporten rechtsom gaan. De autoraces in de Auscarklasse, de Australische variant van de Amerikaanse Nascar, gaan echter wel met de klok mee.

bron:

NRC
HANDELSBLAD

Duurzame atletiekvereniging: AV Athlos

In 2014 besloot AV Athlos voor duurzaam te gaan. Om geld te besparen en om beter voor het milieu te zorgen. De huidige projectleider van de duurzaamheidscommissie Johan Foppen benadrukte destijds: 'Dit is veel omvattend. We moeten dit projectmatig aanpakken.' Inmiddels zorgen onder andere 94 zonnepanelen op het dak, de ledverlichting op de baan en acht zonnecollectoren voor een besparing van zo'n zeventuizend euro op jaarbasis.

'Ook de vervanging van cv-verwarming door infraroodverwarming in kleedkamers en vergaderruimte en het deels elektrisch verwarmen van douchewater draagt bij aan bovengenoemde besparing,' voegt Johan toe. Johan (72) is ruim veertig jaar lid van Athlos. Een atletiekvereniging gelegen aan de rand van het Strokelbos op de grens van Harderwijk en Ermelo, met zo'n zeventhonderd actieve leden. Bijna direct zette Johan zich in als vrijwilliger. Hij vervulde onder andere diverse bestuursfuncties. En nog altijd is hij er hardlooptrainer. In 2014 stond hij daarnaast op om als projectleider te helpen de vereniging duurzaam te maken. 'Ik heb in mijn werkende leven veel projectmatig gewerkt. Nu ik met pensioen ben, kan ik mijn ervaring inzetten voor Athlos.'

Analyseren, organiseren, realiseren

'In 2014 kwam onze voorzitter van de accommodatiecommissie enthousiast terug van een voorlichtingsbijeenkomst over duurzaamheid. Daar moeten we ook iets mee doen, werd er alom geroepen. Mensen wilden bij wijze van spreken meteen gaan schroeven en aan de slag.' Dat was het moment dat Johan aanhaakte. Hij adviseerde om eerst goed na te denken en de wensen helder te krijgen. Johan: 'Om een project goed te draaien, volg je de standaard stappen: analyseren, organiseren en realiseren. Dat deden wij ook. En als je iets wilt vernieuwen, moet je eerst de huidige situatie goed kennen. Ik begon daarom met een uitgebreide analyse, een nulmeting. Alles wat energie, stroom, gas en water gebruikt en beïnvloedt, is beschreven. Daarna stelden we ons bij elk onderdeel de vraag: wat kunnen we hier aan verbeteren? De uitkomst hiervan en de aanbevelingen zijn in een uitgebreid rapportage aan het bestuur gestuurd. Na goedkeuring van het bestuur zijn we meteen aan de slag gegaan.'

Realisatie: het project is in 2 fases uitgevoerd

Fase I

Laaghangend fruit

'Dit zijn de kleine acties die vrijwel geen cent kosten, maar wel bezuiniging opleveren. We kwamen direct kleine en grote dingen tegen die anders konden. Zo staat er in onze kantine een grote vrieskist voor ijsverkoop, maar dat gebeurt bijna alleen in de zomer. Zonde om dat ding de hele winter te laten draaien voor die paar ijsjes. We ontdekten tijdens de nulmeting ook dat ons stroomverbruik in de afgelopen drie jaar met ca. 5.400 kWh was toegenomen. Hoe kan zo iets? Wat bleek: de sensoren van de kleedkamers werkten niet goed. Hierdoor draaiden de grote ventilatoren, die voor afzuiging van het clubhuis zorgen, soms onnodig een heel weekend. Met deze simpele handeling, het vervangen van sensoren, besparen we nu zo'n 110 euro per jaar. Ook hebben we bijvoorbeeld de gewone lampen door ledlampen vervangen.'



Zonnepanelen, zonnecollectoren en een warmtewisselaar

In fase I plaatsten we de zonnepanelen en zonnecollectoren. Zonnepanelen zetten zonne-energie om in elektriciteit. Met de zonnecollectoren verwarmen water, voornamelijk voor voor de douches. We hebben vierennegentig zonnepanelen op het dak laten plaatsen. Hiermee dekken we volledig ons eigen elektriciteitsgebruik af. We houden zelfs energie over. Hiermee verwarmen we deels het douchewater. Dat kan omdat we in het buffervat een extra warmtewisselaar hebben laten monteren, die op elektriciteit werkt. In de ketel zitten dus twee verwarmingsmogelijkheden; één werkt op gas en één op elektriciteit. Als het water in de winter te koud is, dan redt de elektriciteit dat niet hoor, dat is een technische beperking. Dan gebruiken we gewoon gas. Op het dak zijn daarbij acht zonnecollectoren geplaatst. Hiermee verwarmen we het water voor de douches in de kleedkamers. Het gasgebruik is door het gebruik van infraroodverwarming (zie fase 2, red.) en het deels elektrisch verwarmen van douchewater met 40% verminderd. Uiteraard wordt deze besparing beïnvloed door een koude of warme winter.'

LEES verder op p. 13

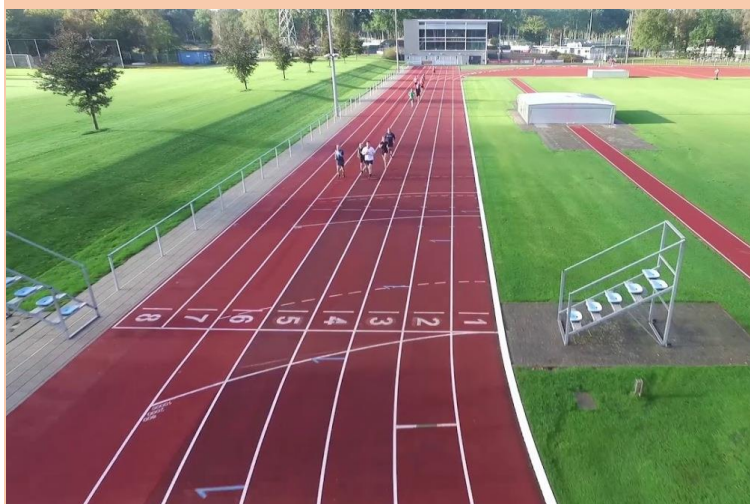
Fase 2

Infraroodverwarming & led-baanverlichting

'De volgende stap die we maakten, was de vervanging van gewone verwarming in de kleedkamers en vergaderkamers door infraroodverwarming. De verwarming in deze ruimtes draaide mee met de cv-verwarming van het clubhuis, met als gevolg onnodige verwarming. Zonde. We begonnen met een proef: een winter lang sloten we de cv in 2 kleedkamers en een vergaderzaal af en maakten gebruik van infraroodverwarming. Het werkt simpel: zodra er iemand binnenkomt, gaat de infraroodverwarming aan en die is vrijwel direct voelbaar. Is er twintig minuten geen beweging in de kleedkamer? Dan schakelt de verwarming uit. Er is wel een ondergrens voor de temperatuur. Ook de baanverlichting pakten we aan in fase 2. Deze is eigendom van de gemeente Harderwijk, het onderhoud is voor rekening van Athlos. In overleg met de gemeente is de vervanging van de baanverlichting naar voor gehaald, waarbij Athlos heeft voorgefinancierd. Op deze manier konden we eerder gebruik maken van ledverlichting en de bijkomende voordelen.'

Volgorde & planning

- Analyse, aanvraag en goedkeuring bestuur, uitwerken plannen (waaronder offertetraject): eind 2014
- Aanpakken laaghangend fruit & realiseren van zonnepanelen en collectoren: april 2016
- Baanverlichting & infraroodverwarming: 2018



Cijfers

Johan: 'Het hele project is een investering van € 45.000, waarvan € 32.000 voor rekening van de vereniging. We hebben een grote subsidie van de rijksoverheid gekregen en verder wat kleine van plaatselijke initiatieven en banken. De cijfers en berekeningen zijn duidelijk: in zes jaar hebben we de hele investering terugverdiend.'

Het succes van de commissie

'Het succes van ons duurzaamheidsproject komt ook door de samenstelling van onze commissie. Hierin zit de voorzitter van de accommodatiecommissie; hij moet tenslotte zorgen dat alles ook gefaciliteerd wordt. De penningmeester van het bestuur is er bij, zodat we direct weten wat financieel wel en niet mogelijk is, we doen niet aan luchtfietsen. Eén van onze leden is techniekdocent, hij heeft de technische kennis die nodig is. En tot slot hebben we iemand in ons team die juist geen materiedeskundige is, maar wel sterk analytisch is. De technische uitvoering is vrijwel geheel uitbesteed.'



Toekomst

In samenwerking met de gemeente Harderwijk starten we dit jaar een onderzoekstraject op om te bepalen hoe we die laatste stap "van het gas af" kunnen maken. Dit doen we ook samen met andere gebruikers van het sportpark. Daarnaast houden we zelf de ontwikkelingen rondom duurzaamheid bij. Ik lees er veel over. Ik wil weten wat er speelt en nog meer mogelijk is.

Uiteindelijk moeten we natuurlijk helemaal van het gas af. We wachten de afwikkelingen af.'

Tekst: Esther Vliege

bron:



ONZE SPONSOREN IN BEELD

📍 VERSTERKING VAN DE LEEFOMGEVING IN DE REGIO

Sponsoring

is onze sponsorbijdrage- en donatiebijdrage in West-Brabant Noord



453

stichtingen en verenigingen ondersteunden we in onze regio.

€ 385.000

Onze steun in sport en cultuur draagt bij aan de ontwikkeling van de samenleving in West-Brabant Noord.



Coöperatiefonds

Er werden **18 initiatieven** vanuit het Coöperatiefonds ondersteund. Onder andere de zonnepanelen van Korfbalvereniging DSO in Klundert.



Rabobank Clubkas Campagne

5.988 stemmers brachten in 2018 stemmen uit op **410 clubs**. Aanvullend ontvingen 10 clubs een extra bijdrage voor een mooi wederkerigheids voorstel.



Sponsoring

Door te ondersteunen met onze mensen, diensten, kennis en/of geld helpen we een aantal clubs. Vanaf 2018 zijn we hoofdsponsor van **Hockeyclub Etten-Leur**.



Rabobank

Rabobank ook sponsor van Achilles

Alhoewel de Rabobank, regio West-Brabant Noord, geen bord heeft 'hangen' bij Achilles, heeft deze bank in de afgelopen jaren onze club goed ondersteund.

Wat te denken van de **Clubkas Campagne** (vanaf 2019 **Rabo Clubsupport**), waardoor wij jaarlijks zo'n € 1.200 tot € 1.300 ontvingen omdat Rabobankleden op onze club stemden.

En niet te vergeten de bijdrage vanuit het Coöperatiefonds, waardoor de kosten van de garagedeur van de RaceRunnersberging medegefinancierd zijn.

LEDEN eraf en erbij

OPGEZEGD	GROEP	PER
Renske Soeters	Trimgroep 2	30-06-2019
Clarissa Rutten	Trimgroep 2	30-06-2019
Denise Wijnbergh	RaceRunner	30-06-2019
Ferry Smans	RaceRunner	30-06-2019
Erik Kok	Trimgroep 2	30-06-2019
Marian Jochems	Trimgroep 2	30-06-2019
Ilona Varga	DiDo wandel	30-06-2019
Sophie Quaijtaal	A Pupil	30-06-2019
Patricia Fassaert	Kangoo Jumps	30-06-2019
Rosalie Dujardin Papo	D Junior	30-06-2019
Rosita Valentijn	Trimgroep 4	30-06-2019
Ad de Hoon	Trimgroep 1	30-06-2019

NIEUW	GROEP	PER
Kaya Olbrys	RaceRunner	20-05-2019
Bauke de Kroon	Mini Pupil	20-05-2019
Marijke Broeders	GALM	04-06-2019

WEDSTRIJD- VERSLAGEN

2019-05-21 [NK Masters: Wilco & Paul](#)
 2019-05-28 [Janne Lemstra wint Rondje Sprundel](#)
 2019-05-29 [Veel baanwedstrijden eind mei](#)
 2019-06-11 [Achillesdrukte bij Lelieloop](#)
 2019-06-16 [De tweendertigste Bavolooop](#)
 2019-06-17 [Pupillenfeest bij Achilles](#)



BEDRIJFSSPORTDAG?

Bij Achilles hebben ze daar ervaring mee. Gezellig en sportief met collega's en eventueel familieleden bouwen aan teamspirit? Voor 30 of voor 500 mensen? Compleet met prijsuitreiking, BBQ of live-muziek? Een meerkamp met sportieve en ludieke onderdelen, voor groot en klein. Wij hebben daar de ervaring én een schitterende accommodatie voor.



MAIL ONS VOOR MEER INFORMATIE OP PROJECTEN@ARYACHILLES.NL.

VRIJWILLIGERS Talent voor jouw club

Ben jij... hét nieuwe talent voor in de organisatie van jouw sportvereniging? Maar vind je de huidige functies misschien niet zo aantrekkelijk? Of is die openstaande vacature binnen de vereniging jou veel te uitgebreid? Je kunt op veel verschillende manieren van waarde zijn. Daarbij levert het jou ook heel erg veel op. Denk aan (zakelijk) netwerk, waardevolle ervaring op je CV, waardering én gezelligheid!

Omdenken

Het beeld van een 'bestuursfunctie' (of andere vrijwillige functie/taak) voor iemand van 55 jaar oud is waarschijnlijk heel anders dan bij iemand van 25 jaar oud. In de wijze waarop die functies of taken ingevuld kunnen worden is er van alles mogelijk, wanneer we op een andere manier durven te kijken naar de invulling van de standaard bestuursfuncties en commissies. Het huidige bestuur kan hierin iets veranderen, maar jij kunt het bestuur van jouw vereniging ook zelf op ideeën brengen! Dit kan grofweg op twee manieren:

1) Pak een 'oude' functie op en geef er een eigen draai aan

De kans is groot dat een nieuwe invulling van een

bestaande functie (zoals voorzitter, penningmeester of coördinator) zorgt voor een frisse wind en nieuwe ideeën. Iemand opvolgen kan lastig zijn wanneer je het idee hebt dat je die persoon volledig moet vervangen en moet voldoen aan alles wat die persoon deed. Het wordt voor jou zelf ook leuker als je functie in kunt vullen op een manier die bij je past.

2) Bedenk een hele nieuwe functie die jou op het lijf geschreven is

Neem je het initiatief om een hele nieuwe functie, passend bij jou en de vereniging, op te pakken? Hierin is veel mogelijk, alleen al in naamgeving. Vind jij het leuk om creatief te denken, of ben je sterk in het uitvoeren van projecten? Pak dan enkele bestuurs- of commissietaken op als 'Creative Director' of 'Projectleider'. Of vorm met je vrienden een 'project- of adviesbureau' binnen de vereniging om diverse uitdagingen binnen de vereniging aan te pakken.

Zittende verenigingsbestuurders zijn geneigd naar zelfde type invulling te zoeken bij vacatures, met (onbewust) ook zelfde type mensen daarvoor. Maar ze weten misschien nog niet wat ze missen aan jou als nieuwe bestuurder/vrijwilliger met jouw specifieke kwaliteiten!

Tips&trics

- Vind je die vacature in de vereniging te omvangrijk? Doe het dan samen met iemand anders
- Wil je wel wat doen maar vind je functieomschrijving saai of ouderwets? Kijk dan naar mogelijkheden om het takenpakket in een ander jasje te steken
- Is er geen vacature maar wil je wel wat doen? Kijk dan welke nieuwe functies er te bedenken zijn die bij jou passen. Wie weet wat voor een mooie aanvulling jij kunt zijn op het huidige team

Tips&trics voor zittende bestuurders

Zoekt jouw vereniging nog naar nieuwe talenten? Wat maakt jullie als vereniging zo aantrekkelijk om je voor in te zetten? Voordat je opsomt wat je als vereniging nodig hebt, sta er eerst bij stil wat je te bieden hebt. Verplaats je in de potentiële nieuwe bestuurder. Wat kan een taak of functie interessant(er) maken? Hoe komt de vacaturetekst over, is er een alternatieve aanpak of invulling mogelijk?

In het verlengde van het 'omdenken' zoals hiervoor beschreven kan het de vereniging veel opleveren wanneer er meer vrijheid wordt geboden in het invullen van taken en functies door vrijwilligers. Met name de nieuwe generatie vrijwilligers laat zich op een andere manier verleiden om bij jouw vereniging aan de slag te gaan. Denk hier gezamenlijk dan ook goed over na en laat je niet te veel leiden door hoe het voorheen altijd ging.

Start je eigen wervende social media campagne!

Als bestuur kun je nu direct aan de slag met het starten van een online campagne die aansluit op de nieuwe generatie vrijwilligers. Een handleiding beschrijft je stap voor stap hoe je dit gemakkelijk en effectief in gang kunt zetten. Deel het filmpje via de eigen Facebook, LinkedIn en/of Instagram account. Voeg hier postermateriaal en andere uitingen aan toe. Alles is direct en gratis te downloaden via deze pagina. Naast de film zijn er GIF's en is er poster materiaal ontwikkeld om binnen jouw eigen vereniging een moderne wervingscampagne op touw te zetten. Gegarandeerd dat je hier hét nieuwe talent mee vindt voor in jouw club!

[Download de hulpmiddelen](#)

bron: 



Sportverenigingen in Nederland: twee derde heeft organisatie op orde

Twee derde van de sportverenigingen is in staat om het sportaanbod voor de (potentiële) leden te organiseren.

Een derde van de verenigingen heeft hiermee moeite. Dit zijn vaker kleine verenigingen (≤ 100 leden) en verenigingen zonder eigen accommodatie. Ongeveer een derde van de verenigingen is maatschappelijk georiënteerd. Deze verenigingen zijn voldoende in staat een bredere maatschappelijke functie te vervullen. Twee derde van de verenigingen is hiertoe niet in staat.

Dit staat in het Jaarbericht Verenigingsmonitor 2018 waarin het Mulier Instituut de resultaten van de verschillende peilingen bij het MI Verenigingspanel in 2018 beknopt heeft weergegeven.

Enkele andere resultaten uit het Jaarbericht Verenigingsmonitor 2018:

- Een kwart van de sportverenigingen in Nederland is vitaal. Deze verenigingen zijn goed in staat om hun sportaanbod te organiseren en zijn daarbij breed maatschappelijk georiënteerd.
- Vier op de vijf sportverenigingen houden geen rekening met diversiteit bij de werving en keuze van bestuurders en/of trainers/coaches.
- Een vijfde van de verenigingen biedt speciale sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers aan. Het zijn met name de grotere verenigingen die speciale activiteiten aanbieden.
- De helft van de sportverenigingen heeft leden met een beperking. Veelal zijn dit leden met een motorische beperking of gedragsproblemen.
- 15 procent van de verenigingen is te beschouwen als een club die grotendeels of vergaand open is. Grote verenigingen en verenigingen met een sportaccommodatie zijn vaker grotendeels of vergaand open.
- De helft van de sportverenigingen met een eigen accommodatie en/of kantine heeft de afgelopen vijf jaar in energiebesparende maatregelen of duurzame energieopwekking geïnvesteerd.
- Homonegativiteit komt bij 16 procent van de sportverenigingen weleens voor. Bij voetbalverenigingen is dit ongeveer de helft.

Het Jaarbericht Verenigingsmonitor 2018 is de derde rapportage in een reeks van jaaroverzichten waarin de belangrijkste uitkomsten van de Verenigingsmonitor zijn gepresenteerd.

bron:



De armzwaai: energiebesparing of -vreter?

Denk jij wel eens na over de inzet van je armen tijdens het hardlopen? Waarschijnlijk niet vaak. Het gaat meestal vanzelf. En dat is prettig, want zwaaien met je armen tijdens hardlopen bespaart energie. Toch? Of weegt deze energiebesparing niet altijd op tegen de energie die het kost? Want hoe zit het met de typische Chinese loop? En de Ethiopische molenwieker? Twee Amerikaans wetenschappers startten een onderzoek.

Geen armzwaai of een molenwiek

In de jaren '90 doken er meerdere Chinese hardloopsters op die hun armen amper bewogen tijdens het hardlopen. En ze liepen toch erg hard. Aan de andere kant was er eind jaren '80 en in de jaren '90 een Ethiopische hardloper, Belayneh Densimo, die met een armzwaai liep als een molenwiek. Op het oog leek deze armzwaai niet bepaald efficiënt. Toch liep hij in 1988 in Rotterdam een wereldrecord op de marathon. Een record dat 10 jaar bleef staan. Deze grote verschillen in armzwaai hebben Arellano en Kram er toe gebracht te onderzoeken welke rol de armzwaai precies speelt tijdens het hardlopen als het gaat om het energieverbruik.

Uitgebreid onderzoek

De onderzoeksgroep bestond uit 13 getrainde hardlopers (8 mannen en 5 vrouwen) van gemiddeld 26 jaar. Ieder heeft 4 keer steeds 7 minuten op een lopende band hardgelopen met een snelheid van 10,8 km/u. Waarvan eenmaal met een normale armzwaai. De overige driemaal liepen zij of met de armen achter het hoofd, op de rug of voor de borst. Door middel van ademgasanalyse is berekend hoeveel energie het kost om een bepaalde hoeveelheid arbeid te leveren. Daarnaast is de rotatie van de schouders en heup bepaald door middel van 3D-analyse. Tot slot is ook de stapfrequentie bepaald.

Voordelen van de armzwaai

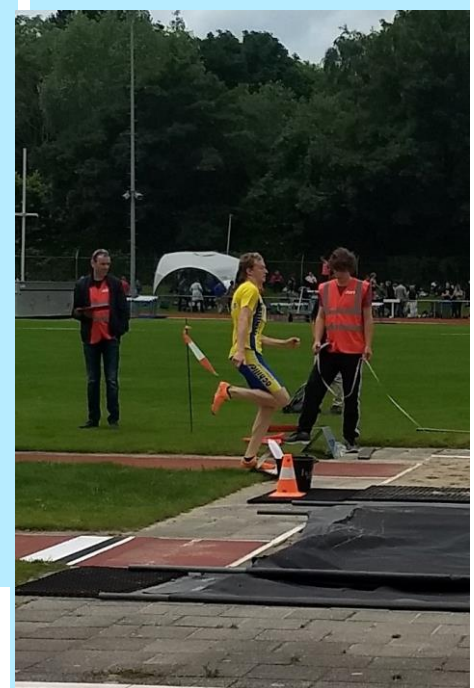
Uit de resultaten blijkt dat hardlopers die hun armen normaal zwaaien het minste energie gebruiken (9,8 W/kg lichaamsgewicht). Hardlopen met de armen op de rug, voor de borst of achter het hoofd kost aanzienlijk meer energie, respectievelijk 10,1, 10,7 en 11,2 W/kg lichaamsgewicht. Ook de schouders en heupen roteerden aanmerkelijk minder, wanneer de hardlopers hun armen normaal mochten mee nemen. Dit verschil liep op tot 44% minder rotatie in de schouders en tot 102% minder rotatie van de heupen. Tot slot lag de stapfrequentie ook iets lager als de hardlopers hun armen normaal mochten zwaaien (2,8 tegen ongeveer 2,9 Hz)

Energie levert energie

Hoewel zwaaien van de armen tijdens hardlopen energie kost, zorgt het er wél voor dat een hardloper minder roteert met zijn schouders en heupen. Hiermee bespaart hij meer energie dan dat zwaaien van de armen kost. Het lijkt er dus op dat de Chinese hardloopsters en Belayneh Densimo niet dankzij hun aparte zogenoemde arminzet zo hard liepen, maar eerder ondanks hun aparte arminzet. Wat de meest optimale armzwaai is voor een hardloper, is aan de hand van dit onderzoek niet te zeggen. Daarvoor zijn de verschillen in de onderzochte methoden te extreem. Maar dat een armzwaai zorgt voor een economischere loopstijl is wel duidelijk.

tekst: Esther Vliege

bron:





Tijdens een training pikte een Rotterdamse trainer een mooie quote van een ouder langs de atletiekbaan op: "Das toch mooi dat je kind een therapeutisch doel bereikt door te RaceRunnen".

En als reactie op deze Facebookpost zei Carlos Timmers: "Bij ons ook. Hij zet zijn voeten veel beter recht naar voren in de racerunner" en "Ze hebben in het ziekenhuis gezegd dat de kracht in zijn benen flink is toegenomen."



Op zondag 26 mei bij de Ronde van Katendrecht liep minister van Volksgezondheid Hugo de Jonge ook mee. RaceRunner Colin heeft hem eerst nog even ingehaald en na het uithijgen (van de minister) nog praatje met hem gemaakt en met hem op de foto gegaan!

Deze toppers vertellen in KRO Kindertijd precies waarom ze RaceRunning zo leuk vinden! Kijk snel en begin je dag met een grote lach!



Gemist? Het programma Kindertijd van KRO-NCRV van maandag 17 juni 2019 om 13:25 uur! Klik [hier](#) om het filmpje van drie minuten te zien minuten te zien wat gaat over RaceRunning voor kinderen!



Eva van Oosterhout deed mee aan de Lelieloop op 10 juni in Etten-Leur, net zoals haar moeder Mariëlle.

Waarom alle trainers lid van de Atletiekunie zouden moeten zijn

Waarom is het belangrijk om als club te controleren of alle trainers lid zijn van de Atletiekunie? Iedereen die binnen een club de atletieksport beoefent of een functie vervult (trainer, bestuurslid, jurylid, enz.) moet lid zijn van de vereniging en daarmee ook lid van de Atletiekunie. Daarnaast is het lid zijn van trainers van belang vanwege de reikwijdte van het tuchtrecht. Overtredingen van het reglement inzake seksuele intimidatie of het dopingreglement kunnen alleen via het tuchtrecht van de Atletiekunie bestraft worden als de betreffende persoon lid is van de Atletiekunie.

Iedereen die lid is van de Atletiekunie ontvangt ieder jaar een actuele digitale ledenpas, en kan daarmee dus altijd en eenvoudig aantonen lid te zijn van de bond. Een trainer die bij meerdere verenigingen training geeft hoeft geen lid te zijn van al die verenigingen, maar wel van de Atletiekunie. Lees hier meer over het [tuchtrecht](#) of een [trainerslicentie](#).

Enquête evaluatie competitie 2019

De vierjaarlijkse competitie evaluatie vindt dit jaar plaats. Door de enquête in te vullen, draag je bij aan de ontwikkeling van de competitie. Jouw input is dus van grote waarde. We roepen alle atleten, trainers, ploegleiders, organisatoren, juryleden en andere betrokkenen op om de enquête in te vullen.

De enquête loopt van 23 mei tot en met 20 juni. Vervolgens zullen de resultaten eind augustus worden gepubliceerd.

Wil jij jouw mening delen? Klik dan op onderstaande knop en start de enquête! Invullen duurt ongeveer 8 tot 10 minuten.

[Ga naar de enquête!](#)

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.

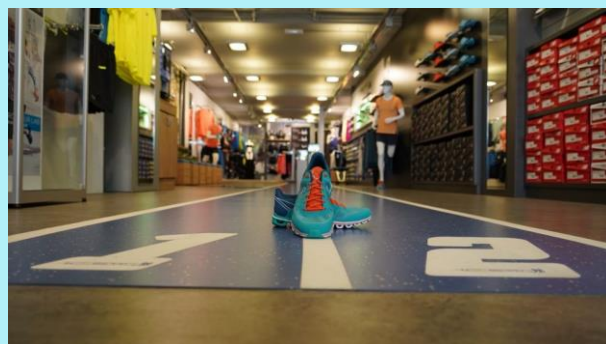
Wat voor artikelen er zijn, hoe de kleding eruit ziet, en wat de prijzen zijn, kun je vinden op <http://www.arv-achilles.nl/leden/clubkleding/>

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 50 (bord)sponsoren * van ARV Achilles kregen in de laatste 28 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.

*) 2x contract niet meer verlengt



Rabobank



Mede mogelijk gemaakt door het Coöperatiefonds.



Jeffrey Wijkhuizen

Entertainment

Goocheshows | Workshops | Ballonfiguren | Jongeren | Spektakel | Kindershow | Rakketjes | Springkassen | Ballendecoratie | Sinterklaanshow

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

intoWood

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 Molten 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

juni

- 22 3^e competitiewedstrijd CD junioren-Groene Ster in Zevenbergen
- 28-30 NK junioren-Alphen a/d Rijn
- 29 Brabantse Kampioenschappen CD junioren-DJA

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.